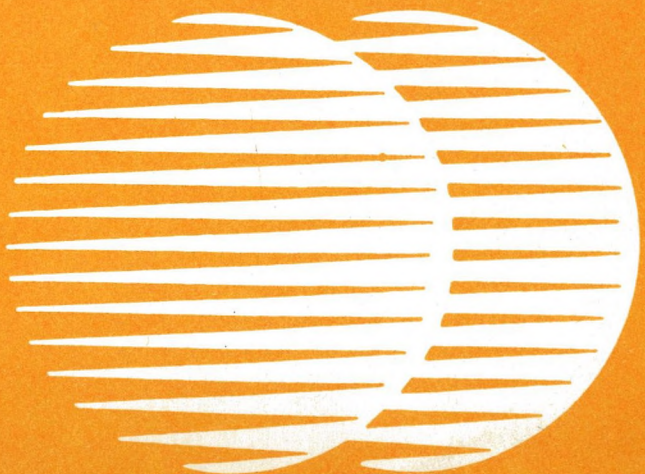
A testnevelés tanítása

XX. ÉVFOLYAM

1984 | 1

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:
Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: *dr. Andor György* nyelvész, Bp.; *dr. Bakonyi Ferenc* tudományos főmunkatárs, TFKI, Bp.; *dr. Berend Mihály* főszerkesztő, Bp.; *Czeczon Lászlóné* gyógytestnevelő tanár, Bp.; *Diósdi László* testnevelő tanár, Pécs; *Gyürki Ernő* rovatvezető, Szeged; *Harsányi László* testnevelő tanár, Pécs; *Hirt Károly* testnevelő tanár, Pécs; *Horváth László* testnevelő tanár, Nyíregyháza; *M. Martin Márta* testnevelő tanár, Pécs; *Nagy Tamás* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *dr. Oszetzky Tamásné* főiskolai docens, Bp.; *Somorjai László* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Tomka Jánosné* testnevelő tanár, Békéscsaba; *Veres László* testnevelő tanár, Pécs.

TARTALOM

Harsányi L.–Diósdi L.–Hirt K.–M. Martin M.–Veres L.: Sportoló iskolai tanulók motorikus tulajdonságainak fejlődése 1

Dr. Bakonyi Ferenc: A szakmunkás és középiskolai tanulók testi fejlettségbeli különbségei 5

Dr. Oszetzky Tamásné: Japánban tanítottam: 10

Somorjai László: Eredete népi játék: a baseball.....16

Ötletek, újdonságok 19

Gyógytestnevelés 20

Észrevételek, hozzászólások 22

Sport és nyelv 27

Szakterületünk tudományos életéből 28

Könyvismertetés 30

Folyóiratszemle 32

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211–200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,– Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft
Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat – 1369473. Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

Sportoló iskolai tanulók motorikus tulajdonságainak fejlődése

HARSÁNYI LÁSZLÓ – DIÓSDI LÁSZLÓ
– HIRT KÁROLY –
M. MARTIN MÁRTA – VERES LÁSZLÓ

Bevezető

Hazánkban ma már a 10–18 éves felnövekvő nemzedék döntő többsége iskolai tanuló. Közülük egyre többen sportolnak rendszeresen. Ezért többek között az is fontos a testnevelő tanárok számára, hogy – amint azt BAKONYI (1,2) a nem sportoló magyar iskolai tanulókra érvényesen már kimutatta – milyen a magyar, rendszeresen sportoló fiatalok teljesítményfejlődésének üteme. Fontos az is, hogy e tekintetben milyen eltérések mutatkoznak a nem sportoló, sportoló és a sportolók közül a nemzetközi élvonalba tartozók között. E kérdések fontosságát az húzza alá, hogy a különbségek ismerete a fejlesztéssel és tehetséggondozással kapcsolatos feladatok megoldását elősegítheti.

Ezért arra vállalkoztunk, hogy 2306 fő fiú és 2160 fő 10–18 év közti leány atléta 100, 400 és 800 m-es síkfutó, magasugró, távolugró, súlylökő és gerelyhajító teljesítményét nemenként, versenyszámonként és életévenként rendszerezzük, s ezek alapján megvizsgáljuk teljesítményfejlődésük változását.

A vizsgált minta adatait az 1982. évről, az atlétika versenyszabályai szerinti pontossággal a Magyar Atlétikai Szövetség bocsátotta rendelkezésünkre. A mintavétel az egész országot átfogóan, A–B–C–D kategóriás szakosztályokra terjedt ki.

A feldolgozásnál kiszámítottuk a szokásos, valamennyi matematikai statisztikai paramétert, a koreltéréseket és a proporciókat is.

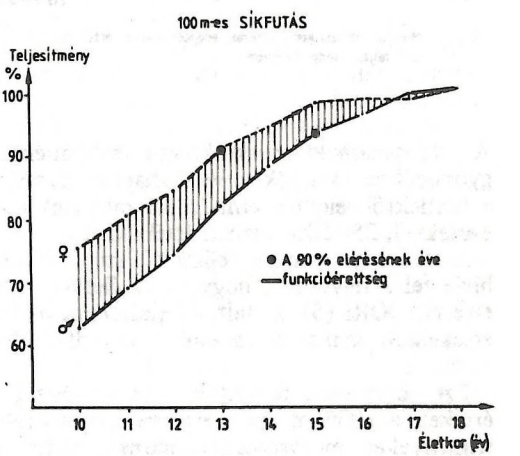
Itt most csak a proporcionális értékeket használjuk fel. (Ezen azt értjük, hogy az egy versenyszámban elért 18. évi teljesítmény középértéket 100%-nak véve, ennek arányában fejeztük ki a többi életévbeli teljesítményeket – %-ban). Ezek az értékek azt mutatják, hogy a 10–18 év közt egy-egy motorikus tulajdonságot illetően milyen fokú, hány %-os a fejlettség színvonala.

Az általunk vizsgált minta proporciós értékeit összehasonlítottuk BAKONYI (1,2) nem sportoló magyar iskolai tanulóknál, magasugrásban HARSÁNYI–M. MARTIN (3), a többi versenyszámban SEBŐ (6) ugyancsak iskolás korú, de nemzetközi élvonalbeli teljesítményt elért atléták eredményeinek proporcióival. Az adatokat grafikusan ábrázoltuk. A vastagon meghúzott vonalak a funkcióérettség úgynevezett „kritikus szakaszait" jelzik. Funkcióérettségen egy motorikus tulajdonságra vonatkozóan azt az életszakaszt értjük, amikor az adott tulajdonság egyik évről a másikra történő javulása az egyedfejlődés során a legnagyobb ütemű. Ez azt is jelenti, hogy fejlesztésére a szervezet már érett. Az edzésingerek ekkor a leghatásosabbak. Ugyanakkor az edzésingerek „kritikus szakaszbeli" elmaradása később alig pótolható hiánnyal jár. Azaz a tanítvány már nem érheti el az öröklött adottságainak megfelelő felső motorikus teljesítményhatárt. Ezért a funkcióérettség „kritikus szakaszainak" ismerete mind az iskolai testnevelés, mind a sportolás szempontjából rendkívüli jelentőségű.

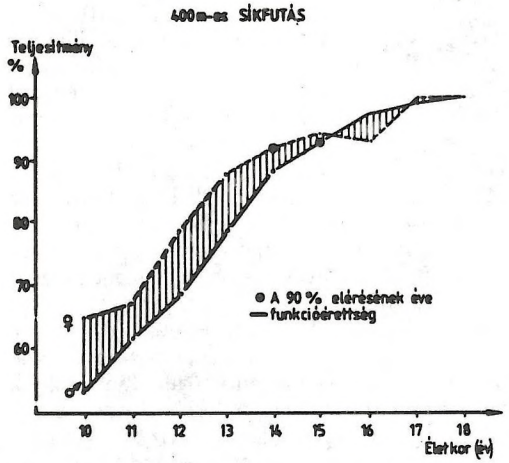
Eredmények

Eredményeinket az 1–7. ábrán mutatjuk be.

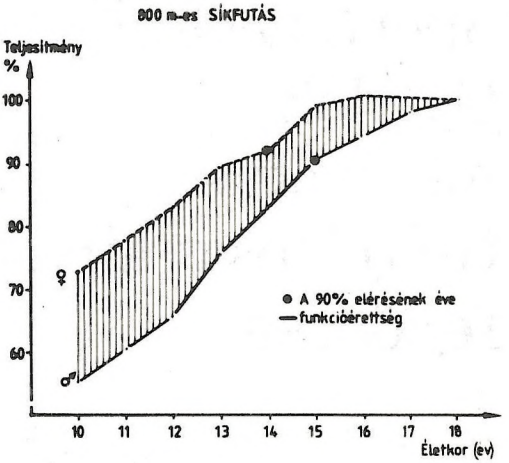
Mindkét nemnél egyaránt azt tapasztaltuk, hogy 10 éves korban az atléták teljesítményei már magas fokú, 50–70% közötti fejlettséget mutattak a vágtaképesség (100 m), az anaerob állóképesség (400 m), az aerob-anaerob állóképesség (800 m) és az ugrásokhoz szükséges robbanékony gyorserő (magas-, távolugrás) terén.



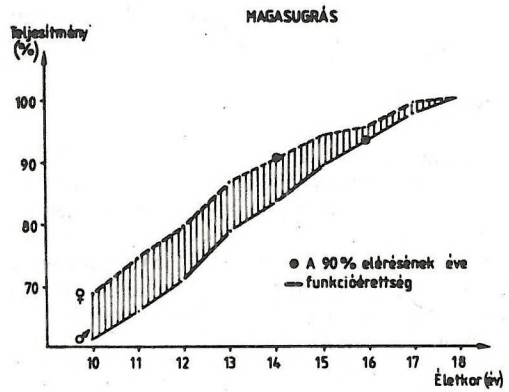
1.ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában



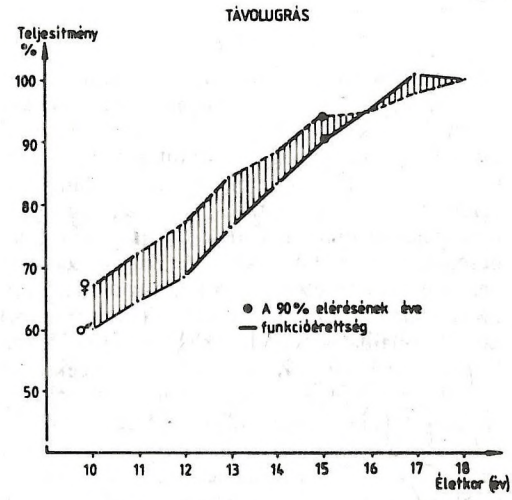
2.ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában



3.ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18 évi teljesítmény %-ában



4.ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában



5.ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában

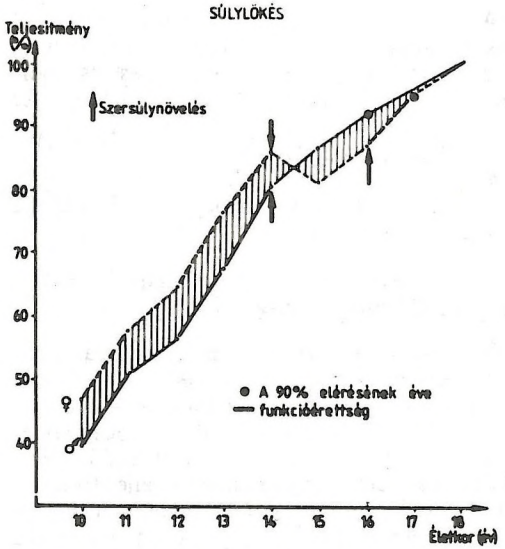
A dobószámokhoz szükséges robbanékony gyorserőben (súlylökés, gerelyhajítás) azonban a fentiektől jelentős elmaradást találtunk a 10 éveseknél, 25–50% közötti értékekkel.

E 10 éves kori magas fejlettségi színvonal arra hívja fel a figyelmet, hogy ez az életkor, mint erre NÁDORI (5) is utalt, a fejlesztés egyik legértékesebb szakasza az ember egyedfejlődése során.

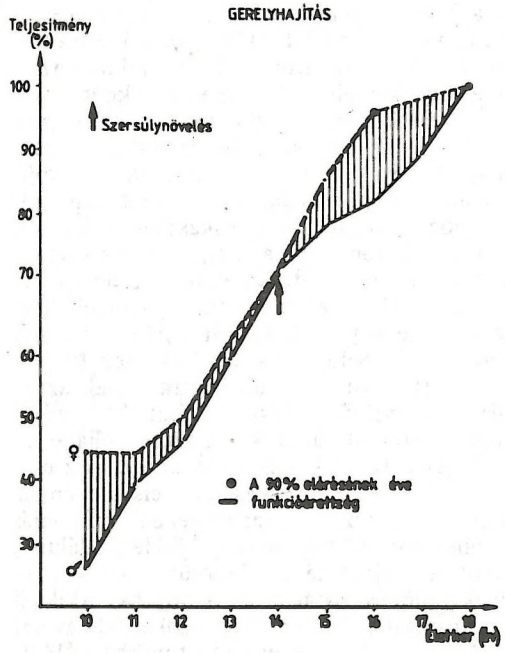
Ezt követően a felnőtt kori (a 18 éves kori értéket, a 100%-ot így is értelmezhetjük) teljesítményeket motorikus tulajdonságonként és nemenként változó, tehát nem egyenes vonalú és egyenletes fejlődés jellemzi. Kivételként a 800 m-es síkfutásban a lányok a 100%-ot már 16, a távolugrásban a fiúk már 17 évesen elérik. Ezt nem szignifikáns (véletlen is okozhatja), szakmailag is elhanyagolható visszaesés követi.

Minél magasabb fejlettséget találtunk 10 éves korban, szükségszerűen annál alacsonyabb ütemű volt a további fejlődés. Ezért a legnagyobb mértékű teljesítményjavulást a dobószámokban tapasztaltuk.

A versenyszámonként (motorikus tulajdonságonként) eltérő fejlődési ütemen belül a 90%-os színvonal – a távolugrás kivételével – nemenként 1–2 éves eltérést mutatott. A lányok ennyivel hamarabb érték el ezt a mértéket. Az



6. ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában



7. ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ban

életkort tekintve a 90%-os fejlettség a 13–16. év között jelentkezett. Ez alól a dobószámok a 17–18 éves kori értékekkel jelentettek kivételt.

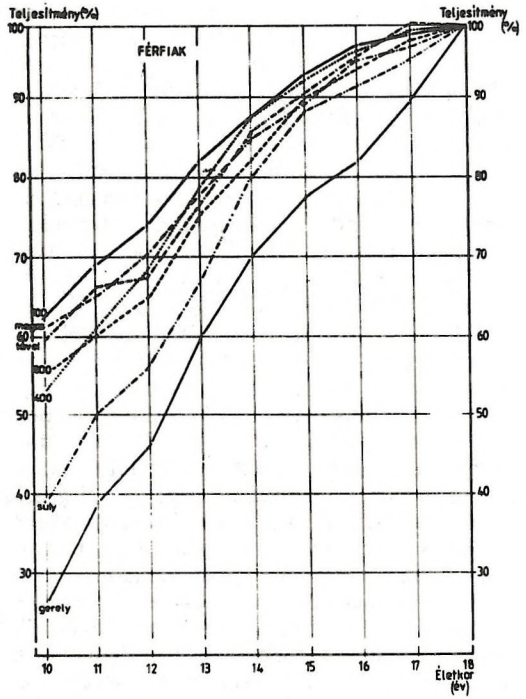
E fejlődési ütembeli eltéréseket mind a testnevelés, az edzés hatásaként várható fejlődés előrejelzésénél, mind a versenysport felé történő irányításnál figyelembe kell vennünk. Más szóval a legodaadóbb testnevelő tanári munka esetén is csak eltérő ütemű teljesítményfejlődéssel számolhatunk. A kiválasztás területén pedig motorikus szempontból tekintve a rendszeresen sportolók sportági kiválasztása – a dobószámok kivételével – a 16 éves kor végén lezárható.

Mint ábráink mutatják, a funkcióérettség nemenként és motorikus tulajdonságonként eltérő életkorban jelez „kritikus szakaszokat". Ezek a tények azt kívánják meg, hogy a fejlesztés túlsúlyában ezek szerint különbségeket tegyünk. Azaz mind a testnevelés órán, mind edzésen egy adott életkorban abból a mozgásanyagból végeztettünk többet, amely abban az életkori szakaszban funkcióérettséget mutat.

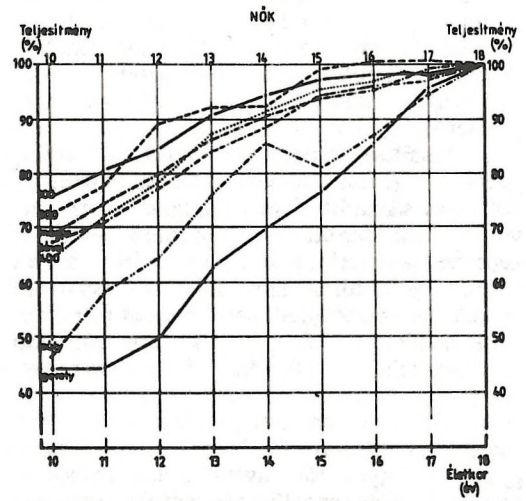
Példaként – éppen eddigi felfogásunktól való eltérése miatt – az anaerob állóképességet említjük meg. A vizsgált időszakban valamennyi motorikus képesség közül az anaerob állóképességhez a legkorábban, 10–14 éves korban funkcióérett a szervezet. Tehát fejlesztését is ekkor kell legmagasabb hányadban megoldani. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy a szabályosan adagolt, a terhelés és pihenés időtartamát, intenzitását is meghatározó, nagy terjedelmű és magas intenzitású munkára az ilyen korú gyermekek pszichikailag nem érettek. Ezért az látszik célszerűnek, hogy anaerob tűrőképességüket *sok mozgásos* (sport-) játékokkal és testnevelési játékokkal fejlesszük 90%-ban, 10%-ban pedig olyan (300–400 m-es síkfutó) versenyeken való részvétellel, amelyekkel egyúttal mérhető is az anaerob tűrőképesség változásának mértéke.

A nemspecifikus fejlődési ütemet az jellemezte, hogy valamennyi vizsgált motorikus tulajdonság 10 éves korban a lányoknál volt magasabb színvonalon. Az eltérés mértéke sorrendben az aerob-anaerob állóképesség, a vágtaképesség, a magas- és távolugráshoz szükséges gyorserő, az anaerob állóképesség, a súlylökés és gerelyhajítás tekintetében mutatkozott legnagyobbnak. A fiúk a lányok fejlődési színvonalát 400 m-es síkfutásban és távolugrásban 16 évesen, 100 m-es síkfutásban 17, a többi motorikus képesség fejlődési ütemét nézve csak 18 éves korban lépték túl. Azaz a rendszeresen sportoló lányok teljesítményfejlődése magasabb induló-érték mellett a 16–18 éves korig nagyobb ütemben fejlődik a fiúkénál. Ezt a törvényszerűséget a mozgásingerek hatásának értékelésénél és a versenysportba történő irányításnál a testnevelőknek hasznos figyelembe venni. Megjegyezzük, hogy a női súlylökésnél a szer súlyának 3-ról 4 kg-osra történő növelése miatt a

14–15. években található visszaesést – amely úgy tűnik nincs olyan összhangban az erő növekedésével, mint a fiúknál – e szempontból nem vettük figyelembe.



8.ábra Magyar iskolás korú atléták motorikus fejlődési görbéi



9.ábra Magyar iskolás korú atléták motorikus fejlődési görbéi

A 8–9. ábrán a vizsgált motorikus tulajdonságokat együtt ábrázoltuk. Ezek nemenként jó áttekintést nyújtanak a testnevelés és sport szakembereinek ahhoz, hogy mely képesség milyen színvonalról, milyen ütemben fejlődik. Ezek alapján könnyebb dönteniük abban a lényeges kérdésben, hogy mely életkorban, mely képesség fejlesztése kapjon nagyobb hányadot a képzési folyamatban.

Az összehasonlító vizsgálatok alapján a következőket állapítottuk meg.

Csak részben – elsősorban az aerob-anaerob állóképességet, az ugrásokhoz szükséges gyorserőt igénylő versenyszámoknál – érvényesült a WOLANSKY (8) által megfogalmazott azon törvényszerűség, hogy az állandó fizikai aktivitás azt eredményezi, hogy a teljesítőképesség csúcsa későbbi időpontra tevődik át. Ennek okát részben abban látjuk, hogy a teljes értékű összehasonlításra egyrészt versenyszámonként, másrészt az életszakasz tartamát tekintve egyaránt nem volt mód. Részben pedig az okozhatja, hogy mi azt is feltételezzük VOLKOV (7) nyomán, hogy a teljesítmények fejlődési üteme közti különbségeket nem csak a rendszeres edzés, hanem az öröklött tulajdonságok is meghatározzák. Ezért találtunk a három minta természetes egységbeli teljesítményei közt valamennyi életkorban szignifikáns (nem véletlentől függő) különbséget azok javára, akiknek eredménye 18 éves korban is jelentősen jobb volt. Mindezek ellenére azonban azt megállapíthattuk, hogy a vizsgált életszakaszban a feltehetően öröklötten jobb adottságúak, akik rendszeresen és folyamatosan edzenek, versenyeznek (a 10–18 éves nemzetközi élvonalbeli és magyar atléták), azok teljesítményei a vizsgált motorikus tulajdonságok egy részében később éri el a 100%-ot, mint azoké, akik csak az iskolai testnevelésben vesznek részt. Más szóval azonos testnevelő által, közel azonos eljárásokkal képzett tanulók között az adottságok és a környezeti hatások (ez esetben elsősorban az edzés, versenyzés) függvényeként más-más ütemben történő teljesítményfejlődést találunk, amely a teljesítmény abszolút mértéke, és ennek fejlődési rátái is különbözőek. Akiknél ezek magasabb színvonalúak, azokat, ahogy ezt NÁDORI (4) általánosan, továbbá HARSÁNYI–M. MARTIN (3) magasugrókra vonatkozóan versenyszám-specifikus értelmezés szerint is megfogalmazta, a tehetség egyik mutatójaként kezelheti a testnevelő tanár is. Célszerű, ha az ilyen jellemzőkkel rendelkező tanítványai tehetséggondozásáról gondoskodik.

Összefoglalás

Megvizsgáltuk olyan magyar, iskolás korú atléták évenkénti teljesítményváltozását, akik rendszeresen edzettek és versenyeztek. A teljesítményeket 8 atlétikai versenyszámban a 18. évi eredmény %-ában (proporcionális értékben) fejeztük ki. Összehasonlítottuk eredményeinket rendszeresen nem edző magyar iskolai tanulók és a nemzetközi élvonalba tartozó atléták hasonló adataival. Mintánknál megállapítottuk motorikus tulajdonságonként a funkcióérettség szakaszait. Ezek alapján javaslatokat dolgoztunk ki a tehetséggondozásban és képzésben figyelembe vehető eljárásokra. Kiemelten foglalkoztunk az anaerob tűrőképesség gyermekkori fejlesztésének módszereivel.

IRODALOM

1. *BAKONYI F.:* Az erő fejlődése a 7–18 éves iskolai tanulóknál. A testnevelés tanítása, 1973/3. 82–90.
2. *BAKONYI F.:* A gyorsaság, az állóképesség, a rugalmasság fejlődése 7–18 éves iskolai tanulóknál. A testnevelés tanítása, 1973/4. 102–111.
3. *HARSÁNYI L.–M. MARTIN M.:* Möglichkeiten zur Auswahl sportlicher Talente. Leistungssport, 1983/2. 21–22.
4. *NÁDORI L.:* Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1981.
5. *NÁDORI L.:* Motoros (testi) képességek fejlesztésének elméleti-módszertani alapjai. A Testnevelési Főiskola Közleményei (Melléklet), 1983/1. 1–52.
6. *SEBŐ A.:* Élvonalbeli atléták teljesítményeinek változásai. (Szakdolgozat), (Budapest, 1981/3. 129. lev.) Testnevelési Főiskola Edzői Szak Levelező Tagozat
7. *VOLKOV, V.:* Biologiczno i srodowiskowe uwarunkownie uzdolnien sportowych. Sport Wyczynowy, 1981/7. sz. 21–27.
8. *WOLANSKY, N.:* Motorics of the children as a subject research and educational activity. Educations Scientifiques de Pologne. Varsovie–Poznani, 1976. 38–75.

A szakmunkás- és középiskolai tanulók testi fejlettségbeli különbségei

DR. BAKONYI FERENC

I. Problémafelvetés

Ma már nincs olyan testnevelési szakember, aki – az azonos életkorok ellenére – a szakmunkásképzők és a középiskolák testnevelésének tartalmi célkitűzéseit mindenben azonosaknak tekintené. Az előbbieknél vannak olyan speciális célkitűzések – mint pl. a foglalkozási ártalmak ellensúlyozása, illetve kiküszöbölése –, melyek az utóbbiaknál nem szerepelnek. A fentieken kívül van azonban egy olyan probléma is, amelyet rendszerint kevéssé vesznek tekintetbe. Nevezetesen: jelentős különbségek vannak e két iskolatípusba járó tanulók testi fejlettsége és fizikai képességei között is. Ebben a tanulmányban csak a testi fejlettségbeli különbségekről lesz szó (A fizikai képességbeli különbségekkel egy másik tanulmányban foglalkozunk.)

II. Módszer

E tanulmányban közölt adatok egy 10 532 szakmunkás- és középiskolai tanulón végzett vizsgálat eredményei. A tanulók a következő városokból kerültek ki: Budapest, Miskolc, Debrecen, Nyíregyháza, Szeged, Székesfehérvár, Pécs, Szombathely és Győr.

A vizsgált tanulók megoszlása:

Életkor	Középiskolás		Szakmunkástanuló		Összesen
	fiú	lány	fiú	lány	
15 éves	1 302	1 484	786	1 228	4 800
16 éves	1 074	1 372	226	468	3 140
17 éves	1 048	1 184	200	160	2 592
Összesen	3 424	4 040	1 212	1 856	10 532

Az egyes életkorokat az antropológiában szokásos eljárással állapítottuk meg: betöltött év ± 6 hónap.

Adatok:

Összesen 18 antropometriai adatot vettünk fel, helyszűke miatt csak az alábbiakra vonatkozó eredményeket fogjuk ismertetni:

testmagasság
testsúly
vállszélesség
vitális kapacitás
mellkaskerület nyugodt légzésnél.

Az adatokat Martin-féle módszerrel délelőtt 8–12 óra között vettük fel. A tanulók mezítláb, tornaruhában voltak (fiúk meztelen felsőtesttel).

Adatfeldolgozás:

A nyert adatokra vonatkozóan az alábbi matematikai statisztikai számításokat végeztük el: esetszám, átlag, szórás, középérték szórása, variációs együttható, kétmintás t-próba.

III. Eredmények

Az egyes paraméterek eredményeinek elemzésénél az alábbi eljárást fogjuk követni:

- nemenként és korcsoportonként összehasonlítjuk az átlagokat;
- értékeljük a t-próbák eredményeit;
- nemenként megvizsgáljuk, hogy van-e lényeges eltérés a két iskolatípus tanulóinak három év alatti fejlődési volumenében és intenzitásában;
- majd az összes paraméterek megtárgyalása után összegezzük a két iskolatípus közti eltéréseket.

Testmagasság

A testmagasságot a testi fejlődés általános modelljének szokták tekinteni. E téren – mint az 1. táblázatból kitűnik – a középiskolások mindkét nemnél, mindegyik vizsgált életkorban felülmúlják a szakmunkástanulókat.

A t-próbák eredményei arra is rávilágítanak, hogy a két iskolatípusba tartozó tanulók testmagassága közti eltérések mindkét nem minden korcsoportjában igen erősen szignifikánsak. Tekintettel arra, hogy ezek a különbségek már az iskolába lépéskor (15 éves korban) is megvoltak, s 17 éves korban fiúknál jelentősen csökkentek, lányoknál pedig minimálisan nőttek, arra következtethetünk, hogy ezen különbségeket nem a két iskolatípus eltérő tanulmányi és foglalkoztatási rendje idézte elő. Azaz, a szakmunkásképző iskolába jelentkező tanulók már eleve szignifikánsan alacsonyabbak voltak, mint a középiskolába jelentkezők.

1. Testmagasság
(cm)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	170,55	6.78	0,18	0,04
16	1074	174,21	6.19	0,18	0,08
17	1048	175,80	5,21	0,16	0,03
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	786	166,56	7,04	0,25	0,04
16	226	171,84	6,91	0,45	0,04
17	200	172,40	6,13	0,43	0,03
		Középiskolás lányok			
15	1484	162,15	4,79	0,12	0,03
16	1372	162,72	4,63	0,12	0,03
17	1184	163,53	4,87	0,14	0,03
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	159,53	5,45	0,15	0,03
16	468	159,58	5,48	0,25	0,03
17	160	160,54	4,23	0,33	0,03

t-próba

Fiúk	*Lányok*
15 8,56 $p < 0,1\%$	7,89 $p < 0,1\%$
16 3,94 $p < 0,1\%$	7,09 $p < 0,1\%$
17 5,50 $p < 0,1\%$	4,31 $p < 0,1\%$

Egyébként a 15–17 év alatti időszakban a növekedés volumene mindkét iskolatípus tanulóinál közel azonos nagyságú:

Középiskolás fiúknál: 5,25 cm
Szakmunkástanuló fiúknál: 5,84 cm
Középiskolás lányoknál: 1,38 cm
Szakmunkástanuló lányoknál: 1,01 cm

A 17 éves korban található különbség tehát a 15 éves kori eltérésből fakad.

Az egyes életkorokban bekövetkező növekedési intenzitást az alábbi adatok mutatják:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	közép iskolás	szakmunkás	közép iskolás	szakmunkás
15–16	3,66 cm	5,28 cm	0,57 cm	0,05 cm
16–17	1,59 cm	0,56 cm	0,81 cm	0,96 cm

A táblázatból kitűnik, hogy fiúk esetében 15–16 éves korban jóval nagyobb a növekedés intenzítása, mint 16–17 éves korban. Ez különösen a szakmunkás fiúkra érvényes. Itt is látható, hogy a lányok 15 éves kor után már igen keveset nőnek.

Vállszélesség

A vállszélesség terén – a 15 éves fiúk kivételével – a szakmunkástanulók felülmúlják a középiskolásokat. Igaz, hogy kivéve a 15 éves lányokat, nem szignifikánsan.

2. Vállszélesség
(cm)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	36,22	1,41	0,04	0,04
16	1074	37,46	1,28	0,04	0,03
17	1048	37,78	1,29	0,04	0,03
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	786	36,19	1,51	0,05	0,04
16	226	37,71	1,45	0,10	0,03
17	200	38,15	1,30	0,09	0,03
		Középiskolás lányok			
15	1484	34,17	0,83	0,02	0,02
16	1372	34,42	0,85	0,02	0,02
17	1184	34,63	0,88	0,03	0,02
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	34,45	0,86	0,02	0,02
16	468	34,49	0,78	0,04	0,02
17	160	34,80	0,41	0,33	0,01

t-próba

Fiúk	*Lányok*
15 0,16 $p > 50\%$	$-2,57$ $p < 2\%$
16 $-1,19$ $p < 25\%$	$-0,48$ $p > 50\%$
17 $-1,48$ $p < 25\%$	$-0,74$ $p < 50\%$

A növekedés volumenében a középiskolások és szakmunkástanulók között csak igen kicsi eltérés van, amit az alábbi adatok szemléltetnek:

Középiskolás fiúk:	1,56 cm
Szakmunkástanuló fiúk:	1,96 cm
Középiskolás lányok:	0,46 cm
Szakmunkástanuló lányok:	0,35 cm

Az életkoronkénti növekedésintenzítás – kivéve a 15–16 éves lányokat – a szakmunkástanulóknál valamivel nagyobb:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15–16	1,24 cm	1,52 cm	0,25 cm	0,04 cm
16–17	0,32 cm	0,44 cm	0,21 cm	0,31 cm

Egyébként említésre méltó, hogy míg a fiúk vállszélessége 15 éves kor után is számottevően növekszik, addig a lányoknál ez a növekedés minimális.

Mellkaskerület nyugodt légzésnél

A középiskolások nyugodt légzésnél mért mellkerülete mindkét nemnél minden életkorban felülmúlja a szakmunkástanulókét. Éspedig a 17 éves lányok kivételével minden esetben igen erősen szignifikánsan.

3. Mellkaskerület nyugodt légzésnél
(cm)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	84,96	5,28	0,14	0,06
16	1074	88,65	5,53	0,16	0,06
17	1048	90,58	4,79	0,15	0,05
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	786	81,14	6,28	0,22	0,08
16	226	84,98	6,12	0,40	0,07
17	200	86,51	5,99	0,42	0,07
		Középiskolás lányok			
15	1484	82,07	4,13	0,10	0,05
16	1372	82,70	3,77	0,10	0,04
17	1184	83,43	3,58	0,10	0,04
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	80,19	5,40	0,15	0,06
16	468	81,31	4,97	0,23	0,06
17	160	82,64	5,16	0,40	0,06

t-próba

Fiúk	*Lányok*
15 3,67 $p < 0,1\%$	5,68 $p < 0,1\%$
16 5,99 $p < 0,1\%$	3,35 $p < 0,1\%$
17 6,17 $p < 0,1\%$	1,33 $p < 25\%$

A két iskolatípus tanulóinál a növekedés nagyságát az alábbi adatok mutatják:

Középiskolás fiúk:	5,62 cm
Szakmunkástanuló fiúk:	5,37 cm
Középiskolás lányok:	1,36 cm
Szakmunkástanuló lányok:	2,45 cm

Ezek szerint fiúk esetében a középiskolásoknál, a lányokéban pedig a szakmunkástanulóknál tapasztaltunk valamivel nagyobb értéknövekedést.

Az intenzításra vonatkozóan az adatok a következő képet mutatják:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15–16	3,69 cm	3,84 cm	0,67 cm	1,12 cm
16–17	1,93 cm	1,53 cm	0,73 cm	1,33 cm

Ezek szerint a növekedés intenzítása terén a két iskolatípus tanulói között nincs lényeges eltérés.

Testsúly

A 16 éves lányok kivételével a középiskolások testsúlya nagyobb a szakmunkástanulókénál. A különbségek azonban csak részben szignifikánsak.

4. Testsúly
(kg)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	57,69	0,12	0,22	0,14
16	1074	62,62	8,34	0,25	0,13
17	1048	65,21	7,32	0,22	0,11
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	768	55,02	5,46	0,34	0,17
16	226	61,40	8,97	0,59	0,14
17	200	62,03	8,82	0,62	0,14
		Középiskolás lányok			
15	1484	53,97	6,80	0,17	0,12
16	1372	55,00	6,08	0,16	0,11
17	1184	56,06	6,02	0,17	0,10
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	52,88	8,10	0,23	0,15
16	468	55,17	7,62	0,35	0,13
17	160	55,92	7,70	0,60	0,14

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV

t-próba

Fiúk	*Lányok*
15 4,64 $P < 0,1\%$	2,37 $p < 2\%$
16 1,56 $p > 5\%$	−0,30 $p > 50\%$
17 3,81 $p < 0,1\%$	0,16 $p > 50\%$

A testsúlynövekedés volumene – mint az alábbi adatok mutatják – fiúk esetében a középiskolásoknál, a lányok esetében pedig a szakmunkástanulóknál nagyobb.

Középiskolás fiúk:	7,52 kg
Szakmunkástanuló fiúk:	7,01 kg
Középiskolás lányok:	2,09 kg
Szakmunkástanuló lányok:	3,04 kg

A testsúlynövekedés intenzitásában különbség van a két iskolatípus tanulói között. Az alábbi adatokból az tűnik ki, hogy, 15–16 éves korban a szakmunkástanulók, 16–17 éves korban pedig a középiskolások testsúlya gyarapodik többet.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15–16	4,52 kg	6,38 kg	1,03 kg	2,29 kg
16–17	2,59 kg	0,63 kg	1,06 kg	0,75 kg

Vitális kapacitás

A középiskolások vitális kapacitása mindkét nemnél és mindegyik életkorban nagyobb a szakmunkástanulókénál. A különbségek a 16 éves fiúk kivételével erősen-, illetve igen erősen szignifikánsak.

5. Vitális kapcitás
(l)

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás fiúk			
15	1302	3,21	0,65	0,02	0,20
16	1074	3,65	0,62	0,02	0,16
17	1048	3,84	0,66	0,02	0,17
		Szakmunkástanuló fiúk			
15	768	3,10	0,70	0,02	0,22
16	226	3,54	0,77	0,05	0,21
17	200	3,63	0,71	0,05	0,19

Életkor	n	$\bar{x}$	s	$s_{\bar{x}}$	CV
		Középiskolás lányok			
15	1484	2,54	0,43	0,01	0,17
16	1372	2,61	0,45	0,01	0,17
17	1184	2,69	0,45	0,01	0,16
		Szakmunkástanuló lányok			
15	1228	2,31	0,48	0,01	0,20
16	468	2,42	0,42	0,02	0,17
17	160	2,50	0,44	0,03	0,17

t-próba

Fiúk	*Lányok*
15 2,59 $p < 1\%$	2,70 $p < 1\%$
16 1,73 $p > 5\%$	5,37 $p < 0{,}1\%$
17 2,83 $p < 1\%$	3,47 $p < 0{,}1\%$

A vitális kapacitás növekedésének volumenében csak igen kis különbségek vannak:

Középiskolás fiúk: 0,63 l
Szakmunkástanuló fiúk: 0,53 l
Középiskolás lányok: 0,15 l
Szakmunkástanuló lányok: 0,19 l

Az intenzitás terén sem tudtunk megállapítani lényeges eltéréseket.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15–16	0,44 l	0,44 l	0,07 l	0,11 l
16–17	0,19 l	0,09 l	0,08 l	0,08 l

Összegezés

Az alábbi összegezésnél az itt helyszűke miatt nem közölt paraméterek vizsgálati eredményeit is tekintetbe vesszük.

a) Hosszúsági méretek:

1. *A középiskolások hosszanti testméretei mindkét nemnél mindegyik korcsoportban igen erősen szignifikánsan nagyobbak a szakmunkástanulókénál.*

2. A középiskolások nagyobb testmagassága és nagyobb hosszanti növekedési paraméterei már a szakmunkásképzőbe, illetve középiskolába lépéskor észlelhetők; azaz a *szakmunkásképző iskolákba jelentkező tanulók már az általános iskola elvégzésekor alacsonyabbak, illetve a középiskolába jelentkezők magasabbak.*

3. Hogy a szakmunkástanulók alacsonyabb testmagasságának és többi hosszanti méretei kialakulásának okai nem a két iskolatípus eltérő tanulmányi anyagában, illetve foglalkoztatási módszerében keresendők, azt bizonyítja az a tény is, hogy 15 éves korban általában nagyobb köztük a különbség, mint 17 éves korban.

4. A hosszanti növekedés volumene a vizsgált időszakban a két iskolatípus tanulóinál megközelítően azonos.

5. Az intenzításra vonatkozóan a következők állapíthatók meg: fiúk esetében 15–16 éveseknél a szakmunkástanulók hosszanti növekedése erőteljesebb, 16–17 éves korban viszont a középiskolásoké; lányok vonatkozásában 15–16 éveseknél általában a középiskolások növekedésintenzitása nagyobb, 16–17 éves korban pedig a szakmunkástanulóké.

b) Szélességi méretek:

1. Ellentétben a hosszúsági méretekkel, a *szélességi paraméterek terén* – a deltaszélesség kivételével – *a szakmunkástanulók értékei magasabbak.* Ez azt a gondolatot sugallja, hogy a középiskolások – s ez mind a fiúkra, mind a lányokra egyaránt vonatkozik –, csontszerkezetüket tekintve lineárisabb felépítésűek, mind a szakmunkástanulók. Ez utóbbiak ugyanis nemcsak alacsonyabbak, de csontszélességi méreteik is nagyobbak.

2. Hasonlóan a hosszúsági méretekhez, a két *iskolatípusba tartozó tanulók szélességi méretei között tapasztalható különbség is már a szakmunkásképzőbe, illetve középiskolába lépéskor fennáll.*

3. Az iskolába járás ideje alatt a két iskolatípusba járó tanulók szélességi méretei közti különbség igen keveset változik: lányoknál egyöntetűen kissé csökken, a fiúk esetében a paraméterek felénél keveset növekednek, másik felénél csökkennek.

4. A szélességi méretek növekedésének volumene terén a két iskolatípus tanulói között igen kicsi a különbség. Tendenciaként azt állapíthatjuk meg, hogy mind a fiúk, mind a lányok esetében a szakmunkástanulók méretei kissé többet nőnek.

5. Az intenzítás tekintetében különbséget kell tennünk a fiúk és lányok között. Míg a lányok esetében igen kicsik az intenzításbeli különbségek és tendenciájukat tekintve sem egysé-

gesek, addig a fiúknál a 15–16 éves korcsoportban a szakmunkástanulók minden paraméternél többet fejlődtek, de a 16–17 éveseknél egységes tendencia már nem állapítható meg.

c) Kerületi méretek:

1. *A kerületi méretek terén a középiskolások általában felülmúlják a szakmunkástanulókat.*

2. *A két iskolatípusba tartozó tanulók kerületi méretei* közti különbség már a szakmunkásképzőbe, illetve középiskolába lépéskor fennáll.

3. A két iskolatípus tanulóinak kerületi méretei közti különbségek az iskolába járás ideje alatt keveset változnak: a lányoknál minden paraméter esetében - csökkennek, a fiúknál a paraméterek felénél csökkennek, felénél nőnek.

4. A kerületi méretek növekedésének volumene a két iskolatípus tanulói között igen kis eltérést mutat. E téren a lányok esetében a szakmunkástanulók értékei nagyobbak, míg a fiúknál a paraméterek egyik felénél a középiskolások, másik felénél a szakmunkástanulók értékei magasabbak.

5. A növekedésintenzitás terén itt is különbséget kell tennünk fiúk és lányok között. Míg a lányoknál egy kivétellel minden paraméternél mindkét korcsoportban a szakmunkástanulók növekedésintenzítása a nagyobb, addig a fiúk esetében a 15–16 éveseknél a szakmunkástanulók, a 16–17 éveseknél pedig a középiskolások intenzítása erőteljesebb.

d) Testsúly:

Mint fentebb leírtuk.

e) Vitális kapacitás:

Mint fentebb leírtuk.

f) Statisztikai összesítés:

Ha az összes antropometriai paraméter, minden korcsoportját tekintetbe vesszük, az alábbi eredményeket kapjuk:

Nem	Középiskolások értékei magasabbak	Szakmunkástanulók értékei magasabbak
Fiúknál	86,28%-ban	13,72%-ban
Lányoknál	80,40%-ban	19,60%-ban
Összesítve:	83,34%-ban	16,66%-ban

Japánban tanítottam

DR. OSZETZKY TAMÁSNÉ

A Japán szigetvilág 9000 km-nél is távolabb van Európától. Területe négyszerese, lakóinak száma tizenegyszerese Magyarországénak, de lakható területe alig több hazánkénál.

Mindig vágytam erre a különös szigetvilágra, ahol több mint tíz éve a magyar Óvodai Program és 7 éve az én testnevelési könyvem alapján tanított egy viszonylag nagyobb magánóvodai pedagógusközösség. Ezek az óvónők többször jártak már Magyarországon, és az általam vezetett továbbképzésen is részt vettek. Amikor utoljára 1983 januárjában itt jártak, felmerült mindkét fél részéről egy japán látogatás óhaja. Magam részéről azért, mert ha nem ismerem azt a népet, amelynek 99% japán, és még nem is 1% a más országban élő, vagy onnan származó lakosság, akkor nem is tudom őket tanítani, mert biztos más módszerekkel kell Japánban a testnevelést *megszerettetni,* mint magyar körülmények között.

A japán Kodály Esztétikai Nevelési Intézet részéről pedig azért vált a meghívás érdekessé, mert a zene- és énektanításon túl felismerték, hogy a testnevelés a japán ember személyiségformálásának egyik legjobb tényezője. Az intézet vezetője Hani Kjokó nagy tudású, igazi hazafi, akinek életcélja a japán nép ismereteinek továbbfejlesztése, több évet élt Magyarországon, és jól beszéli nyelvünket. További elképzelés az volt, hogy nemcsak óvónőket, de tanítókat is nyerjen meg az általa nagyra becsült magyar nevelés, de főleg a testnevelés számára.

Jellemző volt a pontos és minden tekintetben megbízható „üzletfélre", hogy a megadott határidőre itt volt a hivatalos szerveknél és lakásomon is a meghívólevél. Külön érdekessége a meghívásnak – és ez is jellemző a japán nép erkölcsi felfogására és családtiszteletére –, hogy nemcsak engem, de férjemet is szeretettel várták.

Felkészültem tehát az útra, amelynek pontos forgatókönyve a következő volt: négyszer négynapos óvónői, (Tokyoban és Nagoyában), egy egyhetes tanítói továbbképzés vezetése, továbbá

a mi Testnevelési Főiskolánknak megfelelő egyetemi intézményben előadás tartása.

Tanulmányoztam a japán iskolarendszert, hogy a helyszínen felmerülő kérdésekben éppen úgy otthon legyek, sőt néha jobban is, mint japán kollégáim.

A japán oktatás kialakulása

Japánban az oktatási rendszert először *1867-ben* egységesítették.

Az *általános iskolai* oktatás több intézményben folyt, ezek közül a legtöbb magániskola úgynevezett „terakoya" – egyházi iskola – volt, ahol a polgári gyermekeket olvasásra, írásra és számtanra tanították. A 19. század közepén 50 000 „terakoya" működött.

Az oktatás kezdetben a 4 osztályos elemi iskolában folyt, amit 1908-ban 6 évesre emeltek. Erre épült a középiskola, majd az egyetem. 1900-ban szakközépiskolákat és az egyetemet előkészítő iskolákat is szerveztek. 1908-ban a szakkollégiumi és főiskolai oktatás színvonala már majdnem elérte az egyetemét.

A *II. világháború után* új oktatási alaptörvényt hoztak, amely az oktatási rendszer korszerűsítésére irányult.

Az új oktatási rendszer hármas célkitűzése az alábbi volt:

1. a diákok humanitárius, *emberközpontú* nevelése;
2. jól szervezett iskolai élet segítségével *a személyiségformálás;* és végül
3. alapvetően a diákok egyéniségének és *képességeinek* legmegfelelőbb kibontakoztatása.

Az oktatás alaptörvénye meghatározza az oktatási rendszer felépítését, a tananyagot, az oktatás eszközeit.

Időbelileg az első intézménnyé az óvoda vált. Ezt követte az általános iskola 6 osztálya, és erre épült a 3 osztályos alsó és a szintén 3 osztályos felső középiskola. A felső középiskolák között szakiskolák is voltak, és levelező tanfolyamokat is rendeztek. A felsőfokú képzésbe tartozott az 5 éves egyetemi oktatás, valamint a főiskolai, levelezői, és egyéb szakképzést nyújtó iskolarendszer is.

Minden 6–15 éves gyermek számára a 6 éves általános iskola és a 3 éves alsófokú középiskola elvégzése kötelező. Vagyis a kötelező oktatás 9 évig tart. Az oktatás ingyenes, sőt a rászorulók juttatást, különböző szociális segélyt, étkezést, orvosi ellátást és különféle ellátmányokat is kapnak.

Az általános iskola és a középiskola alsó tagozatú tanulója állami és magániskolákban egyaránt ingyenes tankönyveket és füzeteket kap. A felsőfokú középiskolában és az egyetemen mindenki maga veszi a tankönyveit, tanszereit és jegyzeteit.

Jelenleg az a törekvés, hogy a felső középiskola is kötelező legyen. Ez azzal magyarázható, hogy a japán ember ég az érvényesülési vágytól, ami viszont elkerülhetetlenné teszi a magasabb ismeretek megszerzését is.

Az általános és alsófokú középiskolák körzetesítve vannak. Az iskolákban az iskolaköteles gyermekek 99,9%-a tanul.

Az oktatási intézmények között állami és magánintézetek vannak.

1981-ben: 15 059 óvoda
25 004 általános iskola
10 810 középiskola (alsó)
5 219 középiskola (felső)
451 főiskola
523 egyetem volt...

azóta a hivatalos szervek újabb adatokat nem közöltek.

A képzettségi szint jó. Analfabéta nincs. 70 millió felnőtt korú lakosból 40 millió (57%) alsófokú középiskolát, 15 millió (21%) felsőfokú középiskolát, 5 millió (7%) egyetemet végzett. 1980-ban az egyetemet végzettek közül 4,5% folytatta a tanulást és továbbképzésben 54 000 fő vett részt.

Az általános és az alsófokú középiskolát – tehát a kötelező minimális követelményt – a lakosság egésze teljesíti.

A pedagógiai jellegű főiskolai képzésben a tanulmányi idő 2–3–4 év.

Az egyetemi képzésben 4 év után magiszteri fokozatot szerezhet a hallgató, 5 éves tanulás után kötelező disszertációval doktori címet nyerhet el.

1979/80-as tanévben az egyetemeken bevezették a felvételi vizsgarendszert.

Az iskolai év egyöntetűen április 1-én kezdődik és a következő év március 31-ig tart. Az oktatási év három időszakra oszlik. Az első időszak áprilistól júliusig, a második időszak szeptembertől decemberig, a harmadik időszak pedig januártól márciusig tart. Az egyetemi oktatás két szemeszteres. A szünidőt nyáron, télen és új év előtt, illetve után adják ki. Ezen belül a nyári szünet augusztusban van.

Egy héten 35 tanóra van. Egy óra 50 percig tart.

Példaképpen:

1982-ben a felső középiskola tantárgyai a következők voltak:

Japán nyelv

Társadalomtudomány: (modern társadalom története, japán- és világtörténelem, föld-

rajz, erkölcstan, politikai és gazdasági tudomány)

Matematika: (algebra, analízis, differenciál- és integrálszámítás, statisztika, valószínűségelmélet és számítástechnika)

Természettudományok: (fizika, kémia, biológia, földtan)

Egészségügyi ismeretek és testnevelés: (heti 3 óra)

Művészet: (zene, szépírás, kézimunka, leányoknak házimunka)

Idegen nyelv: angol

Az általános és középiskolák maguk készítik el saját oktatási programjukat és tantervüket. A kormány minden iskolatípusban azonos tanulmányi szint elérését írja elő, és ezzel kívánják biztosítani az egyenlő oktatási színvonalat. Az egyetemek a tanterveiket szintén maguk állítják össze.

Japán felfogás szerint az iskolai oktatás eredményessége döntő mértékben az egyes pedagógusok képességétől és képzettségétől, valamint személyiségétől függ. Ezért minden iskola döntő fontosságúnak tartja kiemelkedő személyekből álló tanári kar kialakítását, akik nagyfokú hivatástudattal és felelősségérzettel rendelkeznek. A tanárokkal szemben nagy-követelményt támasztanak, megkövetelik a magas fokú szakmai képzettséget és a bőséges tapasztalatot az oktatásban. Az oktatási színvonal ezenfelül véleményük szerint a pedagógus hivatásszeretetén is múlik, *vezetési és biztos döntési képességet követel.*

A megfelelő pedagógusi kar kialakítása érdekében – mint említettem – az óvónőket és tanítókat felsőfokú intézményekben képezik. A tanítóképzés négy évig tart. A középiskolai tanárképzés ezt követően újabb 1–2 év. A középiskolai tanári oklevél első és másodosztályú lehet. A másodosztályú oklevéllel rendelkező csak az alsófokú középiskolában, míg az első osztályú oklevél tulajdonosa a felsőfokú középiskolában oktathat. Főiskolán és egyetemen az első osztályú oklevél mellé megfelelő (magiszter) fokozatot szerzett és különböző tanfolyamokat végzett tanárok működhetnek.

Évente mintegy 1800 tanár vesz részt különböző tanfolyamokon. 5000 pedagógus részére biztosítják, hogy külföldön szerezzen oktatási tapasztalatokat. Minden újonnan kinevezett pedagógusnak 1977 óta vezetőképző tanfolyamon kell részt vennie.

Iskolai elöljárók és iskolaigazgatók csak első osztályú oklevéllel rendelkezők lehetnek.

Az oktatási rendszer hatékony működését a felső vezetés kiemelt fontosságúnak tekinti. Ezt igazolja, hogy az egyes költségvetési években az oktatásra fordított költségek a kormány összkiadásainak 20–24%-át teszik ki.

A pedagógusok egy- vagy kétévenként fizetésemelést kapnak. A kezdő fizetések a végzettség eredményétől függnek. Jutalmat mindenki rendszerint háromszor kap. Az alapfizetéshez még különféle jutalmak, családi pótlék és egyéb kedvezmények járulnak, pl. szülési segély, rokkantsági, özvegyi járadék, orvosi költségek fedezése stb.

Testnevelés és sport

A fizikai erőnlét fokozására és nevelésére a kormány nagy gondot fordít. Támogatja az iskolai sportlétesítmények építését. Az iskolák rendszerint számos szabadtéri bitumenes gyakorlóhellyel rendelkeznek. A tornatermek nagyméretűek, elsősorban labdajátékok oktatására készülnek.

Japánban járva lépten-nyomon meggyőződhetünk arról, hogy az ország a tömegsport hazája. Az 1964-ben rendezett XVIII. Nyári Olimpiát arra is felhasználták, hogy a közvéleményt erre áthangolják.

Az olimpiai létesítmények az olimpia óta a tömegtestnevelés bázisát képezik. A parkokban is vannak sportpályák, és ha a mozogni vágyók valamit ottfelejtenek, a park bejárata fölé kifüggesztik, hogy azt az elhagyó megtalálja.

Az iskolák atlétikai pályáit, tornatermeit és uszodáit a lakosság is használja.

A sportegyesületek a minőségi utánpótlásra az iskolákkal szorosan együttműködnek.

A testnevelő tanárok száma 46 000, ezek egyúttal sportvezetői képesítéssel is rendelkeznek.

A tv-ben rendszeres gimnasztika látható. A program folyamatos gyakorlatvezetés mellett lendületes és sajátságosan japán jellegű. A munkahelyi testnevelés irányzata, a munkaártalmak elkerülésére való törekvés jól kivehető, de ez

hangulatosságával sokkal vonzóbb, mint hazánkban.

A természetjárás minden japán család kedvelt időtöltése. Irigykedve néztük felszerelt turistahelyeiket.

Iskolai és területi intézményre vonatkozó néhány adat a szabadtéri és fedett gyakorlóhelyek számát illetően.

Sportpálya	53 717
Uszoda	25 618
Tornaterem	34 539
Judo-terem	7 905
Teniszpálya	34 825
Egyebek	31 620
Összesen:	188 224

Ilyen előtanulmányok után érkeztünk meg május 9-én a Haneda nemzetközi repülőtérre, ahol vendéglátóink vártak. A repülőtér kb. olyan távol volt a várostól, mint Budapesttől a Balaton.

Az óvodai munkásságomat japán barátaim már ismerték, és úgy éreztem, hogy meg is becsülik, de hogy iskolai munkámmal is elégedettek legyenek, azt ezzel az úttal kellett kivívnom. Féltem tehát a megérkezés pillanatában. Szorongtam, pedig az óvoda 30 éven át csak dédelgetett „hobbym" volt, és inkább az alsó tagozati tanítás volt pedagógiai munkásságom erőssége.

A továbbképzések során az volt a célkitűzésem, hogy a japán oktatásüggyel összhangban a testnevelés *személyiségformáló* hatásának lehetőségeire mutassak rá. Az egyetemen viszont a *képességfejlesztést* helyeztem előtérbe, szintén a japán Oktatási Minisztérium célkitűzésével összhangban.

A továbbképzés gyakorlati és elméleti részből állt. Gyakorlatban átvettük módszertani felépítésben az óvoda, majd az iskola mozgásanyagát, és azután foglalkoztunk a testnevelés elméleti és módszertani kérdéseivel is.

Május hónapban már nyári meleg van, olykor szubtropikus hőséggel is, amelyre csak júniusban hoz enyhülést a kelet-ázsiai monszun. Volt tehát mit verejtékeznünk a gyakorlati órákon! A japánok zokszó nélkül ünnepnapon is dolgoztak. Ott ugyanis nincsen vasárnap, hanem csak szünnap, amely minden munkahelyen máskor és máskor van. Például a nagy áruházakban a hét különböző napjain tartják a szünnapot. Így a vasárnapon sem igen vehető észre, hogy ki szabad éppen azon a napon. Ez legfeljebb azon volt lemérhető, hogy ki megy horgászbottal, mert egyik kedvelt időtöltés felnőttnek és gyereknek egyaránt a horgászás, ami élelmezésük fő forrása is.

„A régi Japán ugyanis nem tűnt el, hanem mellette él egy modern Japán, amely a hagyományost és korszerűt úgy ötvözi, hogy mindenki számára korunk egyik „legizgalmasabb" országa" (Japán útikönyv).

A japán életforma sajátos volta a továbbképzésen is megmutatkozott. Ott ültek térdelő ülésben csodálatos melegítőkben (Niko, Adidas, Batterfly, Puma, Speedo stb.) 4–5 órát mozdulatlanul. A munkát ugyanis délelőtt 10 órakor kezdtük – mint általában akkor, amikor ott az élet kezdődik –, és este 9 felé fejeztük be, amely között, csak egyórás ebédszünet volt. A főétkezés ugyanis az esti. A hallgatóság száma 90–120 között mozgott, és naponta a továbbképzésért minden résztvevő saját maga jelentős összeget fizetett. Hogy mennyit, azt nem tudom, mert ez éppen olyan rejtélyes és titokzatos volt, mint ahogy furcsa és szokatlan volt, hogy az üzletek nyitásakor mélyen meghajló vezetőség köszönti a látogatót és a mozgólépcsőnél is szebbnél szebb egyenruhákban öltözött lányok hajlongva fogadják és üdvözlik is az embert. A lakásokban és templomokban, múzeumokban a cipőt mindenütt le kell venni! A tornatermekben viszont kevésbé adnak erre, mint mi itthon. Minden hozzászólásuknál mosolyognak, de ez csak látszat, nagyon is komolyan gondolják, amit mondanak. Pénzről nem szívesen beszélnek, de nagyon is értékelik, és a pénzükért csak első osztályú munkát fogadnak el. Kérdéseik mindig konkrétak, és képesek vég nélkül tudakozódni, míg a megfelelő választ nem kapják meg.

A továbbképzés minden percét és mozzanatát videoszalagra rögzítették, érdekes és élvezetes volt látni, hogyan tanítottam pl. a rajtot, vagy hogyan a kézállást. Látottan ugyanis jobban észrevehető minden részlet és jobban kijavíthatja az ember saját magát is. De az is igaz, hogy náluk egy pedagógus, ha már továbbképzést rábíznak, nem sokat tévedhet! Szemtől-

szembe nem bírálnak ugyan – idegenekkel szemben még kevésbé, de az udvarias forma mögött érezni lehet, hogy ha valamivel elégedetlenek.

A tokyoi olimpiacsarnokban az óra előtt aggódva kérdeztem, hogy miként fogok a drótokkal a kezemben tanítani, mire kiderült, hogy a gyűszűnyi gomb, amit melegítőmre tűztek azért van, hogy lézersugárral működtessék az elektroakusztikai berendezéseket.

Egy-egy ilyen komoly fizikai munkát igénylő gyakorlati továbbképzés után jólesett bemenni a nekünk bérelt japán kerttel körülvett „földrengésbiztos" lakásunkba, és lefeküdni a tatamira, – amelyről csak ott győződtem meg, hogy milyen kitűnő, testtartást javító nyugvóhely.

Az étkezésnél viszont legtöbbször csak imitáltuk az evést. A vendéglátók jóakaratát és előzékenységét csak a legnagyobb udvariassággal lehetett kiegyenlíteni, de ez bizony néha nehéz volt, pedig a figyelmesség a japánokra a leginkább jellemző. Meg is értettük, miért nincs elhízott ember Japánban. Így pl. az élő halat, ami frissen került az asztalra, és amit amíg kimúlt, sakéval, azaz rizspálinkával itattak, nem ment le a torkunkon. Bizony sokszor alig vártuk, hogy reggelinél tojást adjanak, ami hasonlóan készült, mint itthon.

Az éttermekben napközben azokat az ételeket fogyasztottuk, amelyek a bejáratnál élethű maketten láthatók voltak. Persze így is értek minket meglepetések. Szokatlan volt az is, hogy ha igazi japán helyre hívtak meg bennünket, akkor térdelőülésben pálcikákkal kellett ennünk rövid lábú japán asztalok mellett. Természetesen – mint mindent – ezt is meg lehet szokni, és ez azért is fontos, mert nehéz felismerni, hogy mikor sértünk meg valamilyen ősi és sajátosan japán szokást.

A tisztaság köztudomásulag a japánok legszebb erénye. Minden helyiséget az iskolában – beleértve a tornatermeket is – a gyerekek, vagy a tanfolyamon a hallgatói tisztítják és takarítják ki. Egy-egy ilyen késő esti előadás-sorozat után mindig volt vállalkozó, aki társaival együtt négykézláb, maga előtt tolva saját feltörlő ruháját, a gyakorlóhelyet rendbe hozta. Az egyetemen tudományos kísérleteket is dolgoztak fel arra vonatkozóan, hogy ez mennyiben szolgálja a japán ifjúság fejlődését.

Tokyo külvárosaiba a továbbképzés után minden pedagógus saját gépkocsijával tért haza, a gépkocsi viszonylag olcsó, ára pár havi fizetésnek felel meg. A belvárosban viszont tömegesen veszik igénybe a gyors- és magasvasutakat, metrókat és autóbuszokat. Különösen a csúcsforgalmi időben reggel 9–10 és délután 4–5 óra között a zsúfoltság szinte elviselhetetlen.

Japánban a közlekedés nagy szerepet játszik, főleg Tokyóban, ahol a 14 millió lakos szinte állandó mozgásban van. Az államvasutak mellett 135 magánkézben levő vasúttársaság is működik. A vonatszerelvények más-más színűek és mindegyiken különböző jegy van érvényben. A jegyeket pontosan működő automatákból adják, és ezeket mindig le kell adni a vasút elhagyásakor.

A továbbképzések egyike Nagoyában volt. Nagoyában a Hikari „fény" elnevezésű expresszel juthat el az ember. A szerelvény 12 világoskék kocsiból áll, helyjegyes. 210 km sebességgel teszi meg a 366 km-t, és Nagoyáig nem áll meg. Nagoya Japán negyedik legnagyobb városa. A II. világháborúban szinte teljesen elpusztult, és az újjáépítés során korszerű, esztétikailag is szép város épült fel. A továbbképzés színhelye Nagoyában a híres „dzsó" várkastély mellett, a Nőszövetség modern épületében volt.

A továbbképzési tanfolyamok mellett óvodákban, iskolákban foglalkozásokat, illetve testnevelési órákat látogattam és értékeltem. Szám szerint 20 óvodai és 4 iskolai órát láttam és beszéltem meg. Egy-egy ilyen értékelés több órát is igénybe vett.

Tapasztalataimat a következőkben foglalnám össze:

Az óvoda

A magyar óvodai testnevelést pontosan, lelkiismeretesen, egyszóval nagyon jól hajtják végre. Néha úgy éreztem, hogy akár tanulhatnánk is tőlük.

A gyerekek óvodánként más-más, egyforma pamut tornafelszerelésben vannak. Az éghajlati viszonyok miatt a gyermekek ruházkodása olyan, hogy a mindennapos testnevelést is sokoldalúbban és tudatosabban használhatják föl a gyermekek testi fejlődésének elősegítésére. A gyerekek edzettebbek, mint nálunk. A szülő nem öltözteti túl őket, és nem veszi rossz néven gyermekétől és az óvónőtől, ha ruhája a nap folyamán bepiszkolódik.

A gyermekek motorikus képességei szembetűnőek. Ruganyosságuk, állóképességük jóval nagyobb, mint a magyar gyerekeké. Sokkal szívesebben futnak és ugranak. Mozgékonyságuk abban is megmutatkozik, hogy mozgásukat állandó hangszínezéssel – mintha saját magukat biztatnák – kísérik. A testarányaik is mások, karjuk rövidebb, pl. magastartásban tapsolni, kezüket megfogni nem tudják.

A japán óvónők a mi testnevelésünket szórólszóra leutánozzák, így a játékokat is. A magyar szerepes futójátékok viszont nem felelnek meg

nekik, mert nem motiválják úgy a gyerekeket mint nálunk. A módszertani problémát az okozza, hogy a mi játékainkban sokfajta állatot utánzó játék kap helyet, – és sok a falusi élettel összefüggő motiváció is. Ezt viszont a japán gyerekek nem ismerhetik, így nem is tudják úgy játszani őket, hisz többségük szinte összefüggő városokban él.

Természetesen a japán „vidéken" más lehet a helyzet, de ilyen irányú tapasztalatszerzésre nem volt módom.

A gyermekek játékai csodálatosak! A Toyota gyártól kezdve mindegyik nemcsak autókat, hanem nagyszerű mechanikai játékokat is gyárt. Ezekkel megengedik, hogy az áruházakban a gyerekek játszanak, de ha a szülő meg akarja vásárolni, sohasem a használt játékokat adják oda, hanem eredeti csomagolásban egy újat. Ezt az újat nem kell kipróbálni, mert kizárt, hogy hibás lenne.

A gyerekek az utcán tartják kerékpárjukat, kis autóikat, és soha sem vész el semmi, mert nem nyúl hozzá a járókelő. Amikor egyszer sövénnyel elválasztott kertünkbe egy labda berepült, a gyerek az ajtónál csengetett, hogy kéri a labdáját, de az 50 cm-es kerítést nem lépte át!

Az iskola

Az iskolák szép új épületek, óriási udvarokkal. A diákok csodálatos színharmóniában, egyenruhát viselnek. Néha az egyenruha osztályonként is változik, és megkülönböztető jelzésű. A rakott szoknyák nem gyűrődnek, soha nem láttam 6 órai ülés után sem ráncot egy ilyen egyenruhán. Pedig sok a sötétkék rakott és hólos változat. Minden kisdiák zsebében ott a lakásuk környékének a térképe, ami tartozéka az iskolai felszerelésnek. Ez azt a célt szolgálja, hogy ha a gyerek nem találna haza, a rendőr hazavihesse. Japánban ugyanis utcanevek és házszámok nincsenek. A gyermekek önálló közlekedtetése még a körzeti iskolákban is problémát jelent. Megjegyzendő, hogy bár úgy informáltak bennünket, hogy Japánban szinte mindenki tud angolul és mindenütt angol feliratok is vannak, ez – legalábbis a mi tapasztalatunk szerint – csak kevéssé közelíti meg a valóságot. A bankokban persze tudnak angolul, de az „utca embere" nem. Angol felírás csak a fő vasúti állomásokon van, egyébként mindenütt csak a számunkra olvashatatlan japán írás szerepel.

A kalapdivat óriási – valószínű az éghajlati viszonyok miatt –, és a testnevelési órán is egyensapkát hordanak, ami egyben jelzőszalagnak felel meg. A rikító színű sapkák jó képet adnak a szabadban több osztály egyszerre vezetett testnevelési óráiról. A három testnevelési órát ugyanis minden tanító *pontosan megtartja* és ezért egyidőben több óra folyik. Van rá hely bőven! A tornafelszerelések is szépek és egyöntetűek.

Az órák intenzítása viszont nem kielégítő. Sok a szervezés és az állóidő. A japán gyerek pedig hihetetlenül gyors, sokat szeret futkározni, teherbíró és motorikus. Tantervükre sokat panaszkodnak. A háború után átvették az amerikai irányzatot, és a labdajátékokat helyezték előtérbe. Ezért épültek a hatalmas tornatermek is. A tornatermekből eltűnt a bordásfal, a tornapad, a függési lehetőségek! A gerincferdüléses gyerekek száma magasabb, mint hazánkban, 34%. Hiába van az egyesületekben a torna igen magas fokon, a japán emberen már mutatkoznak azok a hiányok, ami az ún. „spilás" szemléletre vezethetők vissza. A testtartási hibákat nem korrigálják, általában nem figyelmeztetik a szülőket, a tanároknak rendszerint fogalmuk sincs arról, milyen egészségi kategóriába tartoznak tanítványaik. Sok a szemüveget igénylő gyerek is, de ezeket idejekorán nem szűrik ki.

A labdákat kerekeken guruló kosarakban tartják. A labdák színesek, sokfélék. Nemcsak gumilabdát, de kosárlabdát, és sok röplabdát láttam. Mindenekelőtt áll a „baseball-őrület".

Az iskolák audiovizuális berendezései csodálatosak. Mindegyik osztálynak van videoberendezése, gyerekenként számológépe. A számológépen ott a Mikiegér vagy a Snoopy. A tornatermekben az ablak gombnyomásra nyílik, mikrofonon keresztül a tanár hangja mindenhová eljut. Az óra végét és kezdetét „bim-bam" csengő jelzi, amely kellemes és kedves, nem olyan „megváltó" jellegű!

A folyosókon a vízcsapok egész sora van. Ezek a csapok felfelé és lefelé fordíthatók. Felfelé ivásra, lefelé kézmosásra szolgálnak. A W.C.-ben villany fel- és lekattintásával légkondícionáló berendezés lép működésbe, és a szagelszívás is megindul. Az öblítőtartály olyan, hogy egyidejűleg kézmosásra is alkalmas.

Az ebédet konténerekből csodálatos higiéniával, papírtálcákon szolgálják fel, és minden kisdiák saját osztálytermében fogyasztja el.

Kirándulások gyakran vannak. Ilyenkor egyenruhában guggolva várják a vonat érkezését vagy a hajó indulását.

Az iskolák igazgatói valóban kimagaslanak minden tekintetben a japán átlagember közül. Sugárzik arcukról a tudás és rátermettség. Azonnal követik a japán szokást, viszonozzák a névjegycserét. A névjegyeken angolul is található felirat. Az irodás kartárs azonnal hozza – nem úgy, mint nálunk a kávét – a zöld teát,

amit forrón kellene elfogyasztani. Megvallom ez nehezen sikerült, mert ha vártam, hogy kihűljön, nyomban hozták az újabb csésze forrót.

Az egyetem

A Testnevelési Főiskolához hasonló egyetemen otthon éreztem magamat. Nem kisebb nagyságokkal találkoztam, mint Yamasita, Enro tornász olimpiai bajnokokkal, és számos más nevezetes sportolóval is.

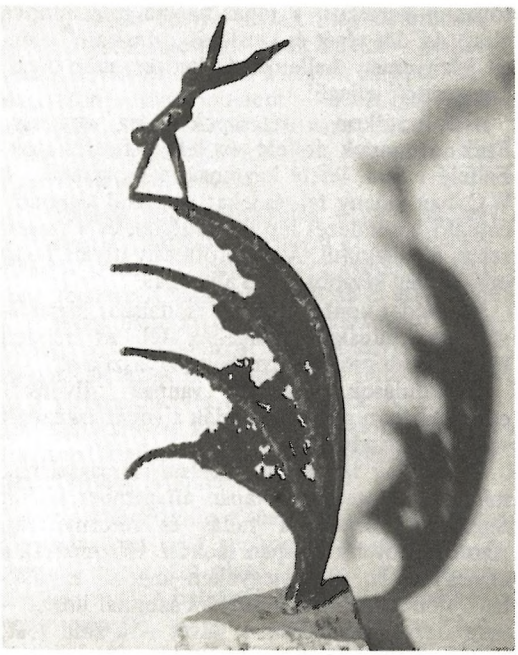
A színvonal a tornában nagyon magas, a kosárlabdában kevésbé. A felszereltség hasonló a mienkéhez, itt voltak bordásfalak, tornapadok, gumi- és laticell-szőnyegek stb.

Az előadásomon elnézést kértek, hogy csak kevesen tudnak jelen lenni, de 16 tanszékvezető jött el beosztottaival együtt, és nehezebbnél nehezebb kérdések özönével árasztottak el. Szívesen feleltem, hogy hazámat méltóan képviseljem. Ez a munka is örömmel töltött el.

Végezetül... még sokáig sorolhatnám a szakmai és népi érdekességeket, azt a barátságosságot, és figyelmet, amivel körülvettek minket.

Örömmel töltött el az is, hogy japán részről többször is kifejezésre juttatták, hogy a világ sok vonatkozásban első országa szívesen tanul egy kis néptől is.

Sok szép élménnyel, tapasztalattal gazdagabban hagytam el Japánt, azzal a jó érzéssel, hogy itt is sikerült valamit a testnevelés megszerettetéséért tennem.



EREDETE NÉPI JÁTÉK

A baseball

SOMORJAI LÁSZLÓ

A testnevelés tanítása 1980/6-os számában két kihalt népi csapatjátékkal, a métázással és a guncsázással foglalkoztam. Akkor, írásom végén arra a következtetésre jutottam, hogy milyen kár ezért a kultúrtörténeti, művelődéstörténeti szempontból érdekes két játékunkért, amelyek megreformálódva ma is élhetnének. Egyszerű szabályaik, játékoslétszámuk, élvezhető gyakorlásuk, igénytelenségük mind-mind okai lehettek volna életben maradásuknak.

Igen sok országban nem pocsékoltak úgy a népi eredetű vetélkedésekkel, játékokkal és ma is élő, komoly játékok maradtak fenn, a hagyományokat esetleg jobban tisztelő népeknél. Elsősorban az angolszász hűség őrzött meg ma is gyakorolt testmozgásokat.

A testnevelés tanítása következő számaiban egy kis ízelítőt szeretnék adni a név szerint nálunk is ismert, de számunkra idegen játékokból.

Választásom első ízben a baseball játékra esett, mely nagyon hasonlít a mi métánkhoz és guncsánkhoz. Az amerikai leírások is kifejezetten a méta rendszerű játékokhoz sorolják a baseballt, de az úgynevezett angol métától, a rounderstől, számolják vissza igazi származását. Az Egyesült Államokban egyébként egy 1865-ben megjelent törvény emeli az USA nemzeti játéka rangra. Manapság kollégiumoknak, egyetemeknek élő bajnokságaiban jelentkezik. Elsősorban a fiatalok sportja. Népszerűségben komoly harcot vív a kosárlabdával, az amerikai futballal.

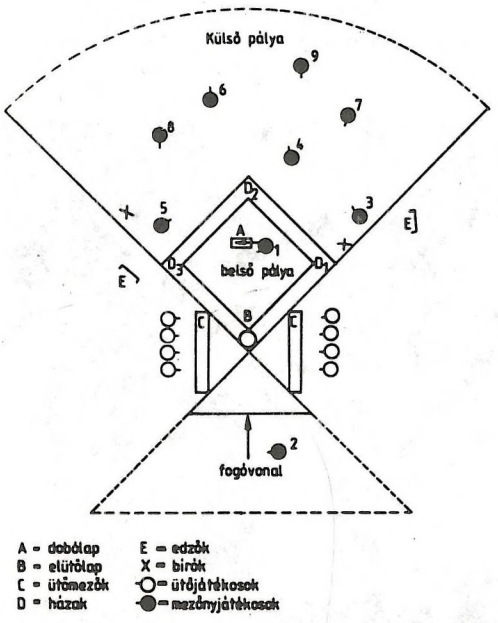
A játék menetének megértéséhez egy-két alapismeret nélkülözhetetlen.

Felszerelés és játéktér

1. A játékot egy nyírfából faragott 106 cm hosszú bottal űzik, mely az ütőrésznél, a kéztől távolabb – vastagabb. Az elütőlap 18,5 cm, az ütőmezők pedig egyenként 183x122 cm nagyságúak (1. ábra).

1. ábra

2. Egy tömör bőrrel bevont jelentős nagyságú fagolyó a másik legfontosabb kellék.
3. Mivel a parafagolyó nagy sebességgel repül a pályán, a kemény ütések miatt védő öltözékre is szükség van. A fogadó csapat tagjai lábszárvédővel, mellvédővel, sisakkal, kesztyűvel rendelkeznek.
4. A játéktér hatalmas, két részből összetevődő terület. A külső és belső pálya együttesen 180x190 m. A belső pálya négyzet alakja ebből 28x28 m-t foglal el. A belső pályán vannak a házak, a házakat kicsiny zsákocskák vagy cölöpök jelzik, amelyeket folyosók kötnek össze a pálya szélén, ez 90 cm szélességű (2. ábra).



2. ábra

Játékosok

1. A játékot 18-an játszák (9–9-es csapatmegoszlásban).
2. Ütők: Az egyik csapat tagjai az ütők, melyekből mindig csak az egyik dolgozik, illetve az is, amelyik futás közben valamelyik házban tartózkodik.
3. A többi játékos az ütőmezők oldalán sorakozik fel (2. ábra).
4. A mezőnyjátékosok meghatározott rend szerint helyezkednek el a pálya területén. Az egyik mezőnyjátékos feladata a labdát az ütőnek feladni, a másik játékos az elrontott labdákat gyűjti össze, és juttatja a mezőnybe, négy játékos a kapuk mellett helyezkedik el, hogy a mezőnyből hozzájuk került labdát a házhoz érintsék, míg a többi mezőnyjátékosnak a kiütött labdát kell visszajuttatnia.

Bírók

Négy bíró vezeti a játékot, akik a pálya meghatározott területén tartózkodnak, természetesen meghatározott feladattal.

A játék menete

A dobó a dobólapról feladja a labdát az ütőnek, aki azt a mezőnybe továbbítja. A cél, hogy minél messzebbre üsse. Az ütés után a kijelölt folyosón futásnak ered az első ház felé. A mezőnyjátékosok eközben igyekeznek a labdát még a levegőben elkapni. Ha sikerül, az ütőjátékos kiesik. Ha nem sikerül annak a társuknak kell továbbítaniuk, aki az első házat őrzi. Ha sikerül neki az elfogott labdával a házat előbb megérinteni, mint ahogy az ütőjátékos odaér, akkor az ütőjátékos sorsa – kiesés. Ha az ütőjátékos érte el előbb a házat, akkor az ütőmezőbe új ütő léphet, a dobó feladata pedig ismét a feladás.

A volt ütőjátékos a következő ütés alatt már *futóvá válik*, azaz tovább kell futnia a következő házig. Az ütőcsapatnak az a tagja, mely mind a három házat szerencsésen elérte, és aztán visszatért az ütőmezőbe, csapata számára egy pontot szerzett.

Egy ütésidő tartama alatt az ütőjátékos több házon is végigszaladhat, ha úgy ítéli meg hogy erre lehetősége nyílik. Egy házban azonban egyszerre csak egy futó tartózkodhat, így tehát a második, harmadik és negyedik ütőjátékos ütése alkalmával már nagy valószínűség szerint minden házból fog valaki futni. Ez már a mezőnyjátékosoknak kedvez, mert arra fognak törekedni, hogy a felszedett labdát ahhoz a

házhoz továbbítsák, amelyik felé egy futó fut, hogy azt ily módon kiejtsék.

Kiejthetnek a mezőnyjátékosok egy ütés alkalmával *több futót* is, oly módon, hogy a felszedett labdát háztól-házig dobják, mielőtt az illető ház felé közeledő futójátékosok odaérnének.

Az a játékos, *aki kiesett a játékból kiáll.* Három játékosnak kell kiesnie ahhoz, hogy a játék új fordulatot vegyen, az ütőcsapat helyet cseréljen a mezőnyjátékosok csapatával. Általában a mérkőzés kilenc ilyen csere után ér véget. Amelyik csapat ezalatt több pontot szerzett – az nyer.

Szabályok

Minden soron következő ütőjátékosnak háromszori kísérletre van joga, vagyis kétszer kiengedheti a dobott labdát, harmadszorra azonban ütnie kell, és ki kell futnia. Bizonyos körülmények között az ütőnek mindenképpen futnia kell:

1. Ha sikeres az ütése.
2. Három hibázás után.
3. Ha a dobott labdát kezével vagy más testrészével érintette, és a szándékosság bizonyítható.
4. Ha a bíró megállapította, hogy a dobó négyszer hibásan dobta a labdát. Ekkor az ütőjátékos elfuthat az első házig, kiütni nem lehet.

Az ütőjátékos kiesik:

1. Ha soron kívül üt, az ütőmezőbe kilép, vagy a fogót munkájában zavarja.
2. Ha három alkalommal hibázott, tehát futnia kellene, de az első házban futó tartózkodik.
3. Ha a házak között kijelölt folyosót elhagyja.
4. Ha az általa kiütött labdát a mezőnyjátékosok elkapják.
5. Ha valamely mezőnyjátékos – odaérése előtt – a házat megérinti.
6. Ha futás közben a mezőnyjátékosokat a labda megszerzésében akadályozta.
7. Ha őt magát – miközben fut – valamely mezőnyjátékos a kezében tartott labdával megérinti.
8. Ha a következő ütő labdája őt futás közben eltalálja (a házban tartózkodó futók ugyanis már a feladás pillanatában futhatnak).
9. Ha nem érinti meg a házat, amelyik mellett elhalad.
10. Ha a következő futó őt még a házban találja.

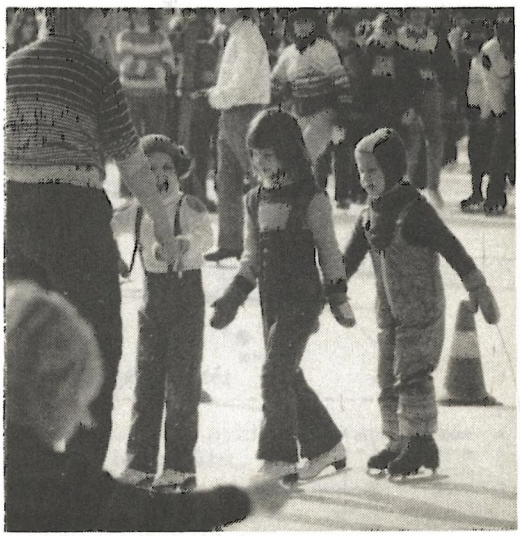
Más szabályok

Az egyik mezőnyjátékos mindenkor az ütőjátékos mögött áll, és az elhibázott labdákat a mezőnybe továbbítja, mert a házban tartózkodó futók már a feladás pillanatától futhatnak, és a mezőnyjátékosok így ilyenkor is kiejthetik őket. Ez a játékos kapja el azokat a labdákat is, amelyeket az ütő akaratlanul a háta mögé üt, vagy ha harmadszor is hibázott feladásnál, és a labdákat hátrahagyva futni köteles. Ez a játékos nem hagyhatja el az ütőmező mögötti területet, tehát kizárólag a labda továbbításával foglalkozhat.

A dobó akkor jár el szabályosan, ha az ütőjátékos térd- és vállmagasság között tudja a labdát megütni. A labdáknak úgy kell beérkezni, hogy a két ütőmező között az elütőlap felett haladjon át.

Az ütőjátékos technikailag sokféleképpen üthet. Leghelyesebbnek azt tartják, ha laposan a talajjal csaknem párhuzamosan röpítődik a labda, mert ez jut a legmesszebbre.

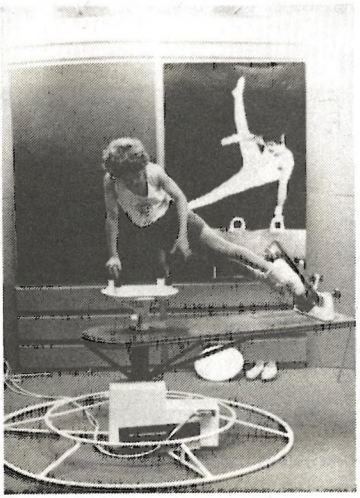
A baseball szabályai ezzel a rövid ismertetéssel nem érnek véget, csak a legjellemzőbbeket írtam le. Például a fogó- és a mezőnyjátékosok testtartásai stb., már csak a játék igazi gyakorlatában érdekesek és szükségesek. Ezek ismertetésére tehát már nem vállalkoztam. A játék népszerűsége közismert, és örülnék annak, ha egy pár érdeklődő kolléga számára a szabályok segítségével világossá tehettem ezt az élvezetes, szép, hagyományos játékokat.



ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

„Forgó tornaló"

A versenysportok közül, talán a torna sportágban a legszembetűnőbb az, hogy egyre fiatalabb gyerekeknek egyre bonyolultabb mozgásokat tanítanak meg. Ez káros tendencia még akkor is, ha néha volt és lesz is látványos eredménye – gyermektornászok az olimpiai dobogón –, az „áldozatokról" pedig nem beszélünk. A rendkívüli követelményeket, a borzasztó megterhelést a sérülések sora követi, majd többségében maradandó testi és lelki károsodást okoz a volt gyermektornászoknál.



A képen látható tornászeszköz nagyon fiatalon, nagyon magasfokú tornászelemek megtanulását teszi lehetővé, károsodás nélkül. Az eszköz, kezdő (gyermek) tornászok oktatását forradalmasítja azzal, hogy a lovon végzett gyakorlást már kezdő szinten a versenygyakorlatok alapmozgásával, a „páros kör" tanulásával kezdhetik.

A szer egyedülálló funkciós előnyeit a teljesen új konstrukciós megoldása biztosítja. A kápák a kör alakú talapzathoz egy függőleges tengellyel rögzítettek, mely körül a 150 cm hosszú „lovat" egy elektromotor, változtatható sebességgel és iránymódosítással (jobbra-balra) forgatja. Az edző a gyakorlást elektronikai segítséggel szabályozza. A 24 V árammal üzemelő szer főbb elemeire könnyen szétszedhető, hordozható és egyszerűen tárolható.

A tornász lábával a forgó részen támaszkodik, így a testsúlyhoz viszonyított gyenge erő ellenére, a „páros kört" a szer segítségével az ideális körpályán végezheti. A könnyített gyakorlási helyzet alkalmas a körmozgások közben is egyéb támaszvariációk tanulására, gyakorlására. A magas ismétlésszámú gyakorlások hamar kialakítják a helyes tartó és mozgató mechanizmus egységét és a végrehajtás helyes ritmusát. A műszaki megoldás lehetővé teszi a hajtómű-kikapcsolást, így a tanulás előrehaladottabb szakaszában maga a sportoló irányíthatja.

A feltételezésünk az, hogy a helyesen beidegzett mozgáspályák rögződnek, a könnyített (feltámasztott láb) terhelés sietteti a tornászgyerekek megerősödését, és mire az „igazi lóra" kerül, már csak fel kell frissítenie a tudott mozgást.

A gondolat és a kivitelezés között eltelt 5 év indokolatlanul hosszú idő, vigasztalást nyújt viszont az a tény, hogy végre most már dolgoznak is rajta gyerekek, és van remény arra, hogy a feltételezés be is igazolódik a gyakorlatban.

Nagy Tamás

Gyógytestnevelés iskoláskor előtt

A XI. kerületben négy éve foglalkozom orthopéd elváltozású gyermekekkel. A munka megszervezését és beindítását Kisfalvi Zsuzsa gyógytestnevelő szakfelügyelő szorgalmazta.

Abból a tényből indultam ki, hogy az alsó tagozatban egyre több a gerincdeformitás és a mozgásszervi elváltozás.

Az 5–6 éves gyermekeknél a hátizmok gyengesége kombinálódhat rossz testtartással, amely oldalirányú görbületet okoz. A csontozat hirtelen hossznövekedését nem követi az izomerő fejlődése, kialakul a gerinc kóros görbülete, és esetleg megjelenik a bordapúp. Már régen felismerték, ha ebben a kezdeti stádiumban beavatkozunk és megerősítjük a hátizmokat, rendszeres korrekciós tornát végeztetve, a gerinc statikai egyensúlya még helyreállítható.

Az óvodai csoport és a foglalkozás jellege

A gyerekek hetenként kétszer jártak speciális gyógytestnevelési foglalkozásokra. Ezenkívül még részt vettek az óvodai testnevelési órákon is.

A gyakorlatanyag túlnyomórészt speciális izomerősítésből állt. Módszereimben és az órák felépítésében igazodnom kellett az óvodai foglalkozási rendhez és a gyerekek testnevelési alapképzéséhez.

Az általános izomerősítést köredzés formájában végeztük. Ez az oktatási forma, úgy gondolom, szokatlannak tűnik ebben a korban, de ezt találtam a legcélravezetőbbnek.

Tapasztalatom szerint maximális fegyelem mellett dolgoznak a gyerekek. A versenyszellemet és a jókedvet azzal értem el, hogy minden munkahelyen megszámolták a gyerekek, hányszor ismételték a gyakorlatot. Ez a módszer nevelési szempontból is hasznos tulajdonságokat hoz felszínre. Ilyenek például a teljesítmény pontos, becsületes bemondása, a lemaradásból eredő kudarc elviselése. Köredzésben a kis csoport munkáját könnyen figyelemmel lehet kísérni, és az ügyetlenebbek is sikerélményhez juthatnak.

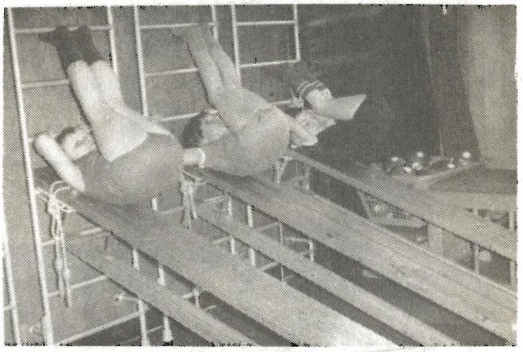
Példa egy köredzésre:
I. Munkahely

Az óvodai bordásfal felső része előrehajlik. Ezekre ugrókötelet erősítek. Karhúzást végeznek lábemeléssel, arra ügyelve, hogy a könyököt hátrafeszítsék.

1. ábra

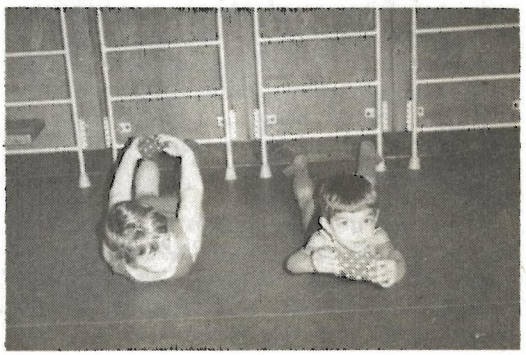
Hasizom-erősítés ferde padon. A rövid padokat ugrókötéllel erősítem a falhoz.

2. ábra



Hátizom-erősítés babzsákadogatással.

3. ábra



Ügyességi gyakorlatok labdával.

4. ábra

Az első helyen mindig ugyanezt végzik. A többi helyen változtatom a gyakorlatokat, attól függően, hogy az előkészítő részben mit tanultak meg. A speciális foglalkozáshoz otthoni előkészítés, a szülők segítsége szükséges. Az utánzó gyakorlatokat papírra rajzolom, ezt a gyerek egyedül is le tudja olvasni, otthon a szülők és testvérek segítségével begyakorolja. Ezeket számon kérem az órán, és ők boldogan mutatják be azt a gyakorlatot, amit csak ők kaptak tőlem.

Esetismertetés

Az alábbi röntgenképen a speciális torna hatására fellépő javulási folyamatot mutatom be. Az első felvétel óvodás korban készült a kislányról, amikor gyógytornára került.

A röntgenkép S alakú torziós scoliosist mutat, a dorsolumbalis átmenetnél balra convex.

5. ábra

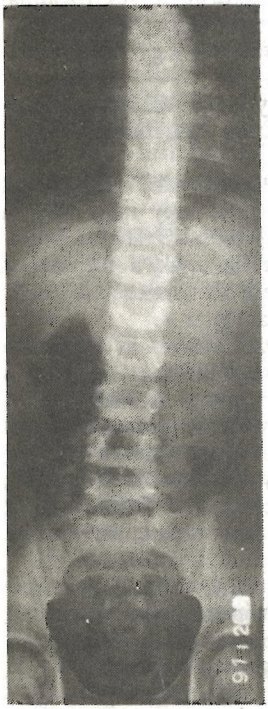
A második felvétel 1 év múlva készült. Itt a scoliosis mértéke jelentősen csökkent, beleértve a balra convexitást is.

6. ábra

Az utolsó leleten ez olvasható: a gerinc alakilag ép. Scoliosis nem észlelhető.

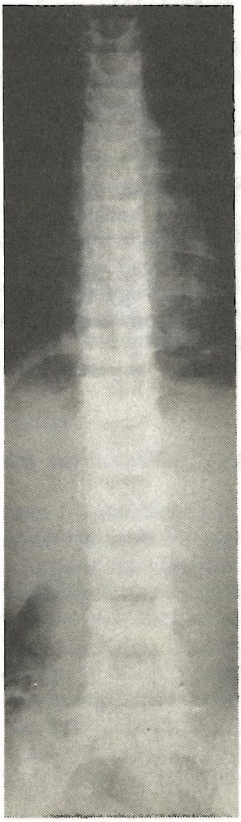
7. ábra

5. ábra



6. ábra

7. ábra



A mellkas deformitásai közül igen gyakori a tölcsérmell. Ezt azért emelem ki, mert súlyosabb formája komoly panaszokat okozhat, végső esetben műtétet javasolnak.

A képen látható kisfiúnak már nagycsoportos korára erősen behúzódott a szegycsontja. Egyéves munkával sikerült légzéstechnikáján javítani, mellkasát, hátát mobillá tenni. Megtanulta tükör előtt gyakorolva a „lyukacsakát" kiemelni. Év végén érintő magas kötelet megfogva húsz lábemelést végzett karhúzással, lapocka zárással, préselés és kifáradás nélkül.

8. ábra

Úgy gondolom, – a gyerekek év végi kondícióját figyelembe véve – ha a gyógytestnevelők közül többen is foglalkozhatnának ezzel a korosztállyal, kevesebb probléma lenne később, iskolás korban.

A XI. kerületben arra törekszünk, hogy minél több rászoruló kisgyermeknek adjunk segítséget. Fogadóóra keretében – az orthopéd szakorvossal egyetértésben – a szülőket betanítjuk a legfontosabb gyakorlatokra.

Czeczon Lászlóné

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

Miért tartom szükségesnek a kiegészítő tornaszerek alkalmazását?

Az eredménycentrikus korszerű testnevelésünk talán egyik legnagyobb gyakorlati problémája, hogy a tanulók egyre mozgásszegényebb életvitelét is kompenzálni kényszerülő tantárgyunk ellentmondásos helyzetbe került az iskola szűk és mostoha tárgyi feltételeivel.

Egy iskola tornaterme, szabadtéri létesítménye, valamint eszközei száma mindig behatárolják az alkalmazható mozgások módozatait. A sokoldalú, teljesítőképes személyiség azonban nem formálódhat egyoldalú hatást biztosító feltételek között.

Az OPI felmérései mutatják, hogy az általános iskolák 40%-ában a tanító még most is ún. szükségkörülmények között dolgozik. Téves lenne azonban a szükségkörülmények fogalmának gyakorlati értelmezését akár a tornatermek vagy sportudvarok méreteivel vagy szerellátottságával behatárolni.

A szükséglétesítmények és szükséglehetőségek nem mindig szorosan összetartozó fogalmak.

Köztudott, hogy a felemelt számú testnevelési órák miatt egy-egy közepes vagy nagy méretű tornateremben egyszerre több osztály is kénytelen dolgozni. Ilyenkor nemcsak a tornaterem vagy sportudvar területe és felszerelése oszlik meg, hanem a pedagógiai légtér is.

Ellentmondásos helyzet alakult ki az iskolai testnevelés tartalmi megújulásának igénye és tornaszereink hagyományos tornafunkcióit ellátó lehetőségek között is. A sportági mozgásanyagra épülő egykori testnevelésünk tornaszerei ugyanis éppúgy versenyszerek voltak, mint a maiak, és ha ezek korszerűsödtek is, az elsősorban a versenytorna kezdeményezésére történt.

Az általános iskolai testnevelésben ezen szerek ma elsősorban a képességfejlesztés céljait szolgálják, ezért ilyen szempontból nemcsak drágák, nehezen mozgathatók és tárolhatók, hanem az egyedi alkalmazhatóság negatívumait

még a koedukáció egyéb problémái is nehezítik. Nem túlzás az a megállapítás, mely a korszerű tornaszereket az általános iskolai testnevelésben a sokoldalú alapképzés szempontjából még alkalmatlanabbnak tartja, mint századeleji elődeit.

Hivatalosan mégsem mondhatjuk, hogy tornaszereink időszerűtlenek lennének. Egyszerűen azért, mert nincsenek helyettük olyanok, melyek e jelzők használatát indokolnák. Tény, hogy a társadalmi igény és a gyakorlat mégis időszerűtlenné minősítette. Ezért is kell keresnünk az általános iskolában az olyan új lehetőségeket, melyek a már említett hiányosságokat csökkentik vagy esetleg megszüntetik.

Hagyományos tornaszereink alkalmazhatóságának kérdése a testsúllyal való terhelés viszonylatában is felülvizsgálatra szorul. Az eszközökön végzett gyakorlatok fő jellemzője, hogy a test mozgatása zömmel a felső végtagokon keresztül történik, ezért a felkar, a vállöv és a felsőtörzs izomzatának a testsúlyhoz viszonyított ereje a gyakorlatok végrehajtásának egyik meghatározó feltétele. Ezen izmok erejének elégtelensége esetén nemcsak bizonyos túlterhelés ténye áll fenn, hanem a kivitelezhető gyakorlatok, feladatok választéka is leszűkül.

Ezen megállapításokat a gyakorlat már régen felismerte, talán ezért is lettek népszerűek a különböző kéziszerekkel végzett képességfejlesztő gyakorlatok, eljárások. Hatékonyságuk ellenére azzal a negatív következménnyel jártak, hogy mellőződött a testnek a felső végtagokon keresztül történő mozgatása.

Így nemcsak a mozgás megindításának és gazdaságos kihasználásának ügyességét, a tér- és egyensúlyérzékét fejlesztő hatását száműztük, hanem a test feletti uralom megalapozását is elhanyagoltuk. Ez pedig honvédelmi jelentőségű. A már említett funkciós feltételekről pedig azért sem mondhatunk le, mert a vállöv, a felső végtag és a kéz fogó és markoló ereje a munkavégző biomechanikai lánc egységét is képezi.

Az említett problémák megoldásának lehetőségei közül természetesen éppen úgy nem jöhet számításba a tornatermek számának ugrásszerű növelése, a meglevők korszerűsítése, mint a hagyományos termi felszerelések teljes kicserélése. Ez utóbbira azért sem gondolhatunk, mert az ún. svéd szereink még ma is időszerűek.

A már említett hiányosságok csökkentésére, illetve kiküszöbölésére csak olyan megoldásokat kereshetünk, melyek elsősorban megfelelnek a tömeges alkalmazhatóság feltételeinek. Lényeges, hogy ezek hazai nyersanyagból, egyszerű gyártástechnológiával készüljenek. Csak így lehetnek olcsók, házilag elkészíthetők. Nem hagyhatók figyelmen kívül a 6–14 évesek igen eltérő korosztályi különbségei, az eszközök könnyű mozgathatósága és tárolhatósága. Természetesen hangsúlyozott funkciós igényként jelentkezik a hagyományos és új eszközökkel történő kombinálhatóság, valamint a tanulókkal történő építhetőség kérdése is.

Szentgyörgyi Zoltán

Testnevelés, család, mozgáskultúra

A testnevelő tanárok egyik fontos teendője, hogy úgy neveljék tanítványaikat, hogy az egyre inkább növekvő szabadidőnek része legyen a mozgás, a sport is, az egyetemes kultúrában újból elnyerje méltó helyét a testkultúra.

A családi szokások kialakításában döntő szerepe van az anyáknak, ezért a középiskolás lányok testnevelését is egy kicsit e cél érdekébe kell állítanunk. Itt arra gondolok elsősorban, hogy az óra anyagát a tantervi követelmények figyelembevételével úgy kell összeállítani, hogy tartalmazzon olyan gyakorlatokat, melyeket bárki, bármikor alkalmazni tud, ha módja van mozgásra.

A TF testnevelő tanári továbbképzésének befejezéseként záródolgozatot kell készíteni. A dolgozat anyagául középiskolás tanulók szüleinek kapcsolatát a sporttal, és a tanulók úszótudás-szintjének vizsgálatát választottam. A témával való foglalkozás közben sok értékes információhoz jutottam, mely úgy gondolom, hogy testnevelő társaim körében is érdeklődésre tarthat számot.

Úgy vélem, hogy egy megyeszékhely, Békéscsaba középiskoláinak rendelkezésemre álló adatai közötti összefüggések vizsgálata már elegendő lehet esetleges általánosítások, következtetések levonására, melyet a középiskolákban tanító testnevelők is felhasználhatnak.

A szülők kapcsolata a sporttal

Békéscsaba középiskolás tanulóinak a száma 3004.

Kérdőívet szerkesztettem (l. melléklet) és a város középiskoláiban tanító testnevelő társaim segítségével kitöltettem a tanulókkal. (Ezúton is szeretnék köszönetet mondani értékes segítségükért.) 2378 (1439 lány, 939 fiú) adatlap volt használható, melynek tartalmát – mintegy 50 000 adatot – ABC 80 típusú számítógéppel dolgoztunk föl. A számítógép segítségével olyan összefüggések vizsgálatára nyílt lehetőség, melyeket nem is reméltem, és úgy gondolom, hogy enélkül hosszan tartó értékeléssel is lehetetlen lett volna.

Felméréseim azt mutatják, hogy a megkérdezett gyerekek szülei közül fiatalon inkább az apák sportoltak és a jelenlegi lehetőségeket is ők ragadják meg jobban. (1. táblázat)

Úgy gondolom, ha otthon azt látná a gyermek, már kiskorától kezdve, hogy az anya naponta végez különböző mozgásokat, akkor esetleg ő is könnyebben lesz mozgatható testnevelés órán, jobb lesz a mozgáskészsége, alkalmasabb lesz sportolásra, és idősebb korában is igényli majd a mozgást.

A szülők úszástudása

Az úszással kapcsolatos feldolgozásnál meglepő, hogy az anyák közül kevesen tudnak

1. táblázat. Középiskolás tanulók szüleinek kapcsolata a sporttal

LÁNYOK

		I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		IV. évfolyam	
			%		%		%		%
Apa fiatalon sportolt		190	46,57	197	56,61	150	43,48	115	37,83
Jelenleg	szervezetten	32	7,84	34	9,77	26	7,54	11	3,62
	otthon	23	5,64	23	6,61	20	5,80	11	3,62
	alkalmanként	110	26,92	107	30,75	58	16,81	82	26,97
Anya fiatalon sportolt		108	26,02	106	29,61	88	25,51	53	17,43
Jelenleg	szervezetten	11	2,65	13	3,63	4	1,16	2	0,66
	otthon	24	5,75	18	5,03	28	8,12	5	1,64
	alkalmanként	61	14,70	61	17,04	29	8,40	39	12,84

FIÚK

		I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		IV. évfolyam	
			%		%		%		%
Apa fiatalon sportolt		127	50,8	117	52,94	131	52,4	98	44,95
Jelenleg	szervezetten	15	6,0	16	7,24	10	4,0	9	4,13
	otthon	10	4,0	7	3,17	16	6,4	14	6,42
	alkalmanként	62	24,8	90	40,72	104	41,6	35	16,06
Anya fiatalon sportolt		50	20,0	50	22,62	66	26,4	52	23,85
Jelenleg	szervezetten	9	3,6	6	2,71	5	2,0	2	0,92
	otthon	9	3,6	8	3,62	14	5,6	5	2,29
	alkalmanként	15	6,0	34	15,38	48	19,2	22	10,09

2. táblázat. Úszással kapcsolatos feldolgozás

LÁNYOK

	I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		IV. évfolyam	
		%		%		%		%
Úszik	266	63,18	205	55,56	203	58,84	212	69,73
Apák közül tud úszni	308	73,16	277	75,07	239	69,28	213	70,07
Anyák közül tud úszni	116	27,55	108	29,27	63	18,26	81	26,64

FIÚK

	I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		IV. évfolyam	
		%		%		%		%
Úszik	201	80,4	184	83,26	219	87,6	188	86,24
Apák közül tud úszni	185	74,0	171	77,38	196	78,4	171	78,44
Anyák közül tud úszni	75	30,0	167	30,32	91	36,4	78	35,78

úszni, és a lánytanulók úszástudása sem megfelelő még, bár jobb, mint anyáiké. (2. táblázat)

Annak ellenére, hogy korlátozottak a lehetőségek, valamilyen megoldást kellene találni a helyzet megoldására.

Többet kell foglalkoznunk nekünk testnevelőknek a középiskolás leánytanulók mozgásigényének felkeltésével, és mozgáskultúrájuk növelésével. Leendő gyerekeik neveléséből e fontos terület nem maradhat ki, és megfelelő, a középiskolában szerzett ismeretanyaggal kell rendelkezzenek, hogy ezt a feladatukat megoldhassák.

Tomka Jánosné

Melléklet

KÉRDŐÍV

1. Név: .....
2. Osztály: .....
3. Nem: .....
4. Szülők fizikai dolgozók-e (legalább az egyik)?
5. Jelenlegi testsúlya: .....
6. Mellkas körfogata: .....
7. Testnevelés órán kívül sportol-e – DSK – egyesület – milyen szakosztály?
8. Mivel jár iskolába és hány km-ről?
(Bejárók az állomásoktól)
– gyalog
– autóbusz
– kerékpár
– motorkerékpár
9. Tud-e úszni?
10. Szülei tudnak-e úszni?
– igen
– apa
– nem
– igen
– anya
– nem
11. Szülők fiatalon sportoltak-e?
– igen
– apa
– nem
– igen
– anya
– nem
12. Szülők jelenleg milyen mozgáslehetőséget használnak ki:
– szervezetten
– apa – otthon
– alkalmanként
– szervezetten
– anya – otthon
– alkalmanként
13. Szülők alkata:
– normál – normál
– apa – molett – anya – molett
– sovány – sovány
14. Milyen alkatú fiú, illetve lány tetszik?
15. Változtatható-e az alkat?
16. Félévi jegy – magyar irodalom:
– matematika:

Néhány észrevétel a tantárgyi próbáról

1973 óta e lap hasábjain jó néhány cikk jelent meg e téma kapcsán. Dr. Bakonyi Ferenc már előrevetítette – „Célkitűzések a tanulók fizikai erőnlétének fejlesztése" című írásában – a felmérés bevezetésének jelentőségét, majd dr. Nagy Tamás fejtette ki részletesen a teljesítménymérés különféle módozatait, külföldi példák kapcsán, átfogó képet adva az 1973/74-es tanévben kikísérletezett és az iskolákban bevezetett próbákról. (A testnevelés tanítása 1974/6, 1976/4.)

Megjelentek cikkek a teljesítményteszt méréséről általános és középiskolai vonatkozásban is (Tóth Tibor, Tenkei Antal 1978/2). A szerzők a felmérési munka általános tapasztalatait nyújtják, megegyezve a részletkérdésekben, csupán a végrehajtás időtartamára vonatkozó elképzeléseik (és azok megvalósítása a gyakorlatban) különböznek.

Bakó László érdekességként említi az 1980/3. számban megjelent cikkében, hogy KISZ sportdélután keretében is meg lehet oldani a próbák végrehajtását. Ennek az iskolájukban kialakult gyakorlatnak nyilván számos előnye van (ünnepélyes keretek, igazi, versenyszerű körülmények), másrészt viszont felmerülhet a kérdés: nem túl sok-e a versenyből, ha egyetlen délutánon végre kell hajtani a helyenként komoly erőbedobást kívánó próbákat? Tapasztalatom szerint csupán a versenyszerűen végrehajtott 4. próba egymaga kitölti egy testnevelési óra időtartamát, és erősen fárasztó.

A cikkírók azonban megegyeznek abban, hogy a próbák bevezetésével nyertek mind a tanulók, mind a tanárok.

Véleményem szerint, amennyi kis adminisztratív terhet ró az eredmények folyamatos vezetése a tanárra, az eltörpül a tesztek jelentősége mellett.

A próbák szépen keretbe foglalják a tanévet, igen könnyen beépíthetők akármelyik ciklusba, ily módon két részben is elvégezhetők. Egy részüket a sportudvaron vagy futópályán, másikat a tornateremben lehet végrehajtani.

Mérhető módon szerezhet tudomást ki-ki meglevő képességeiről. A tanárok munkájuk eredményét könnyen ellenőrizhetik, feljegyzéseikre pillantva, hiszen az adott tanulóról a statisztika nyelvén beszélnek ezek.

Nagy segítséget nyújtanak a felmérések az év eleji „Futó CSB" fordulójának résztvevői tekintetében (1. és 4. próba).

Hivatalosan ugyan csak a 60 m kötelezően felmérendő, de kis energiával egyazon órán a 100 métert is bele lehet venni a programba, ez a

tanulók számára nem megerőltető. A többi teszt hű képet ad a tanulók edzettségi és mozgásműveltségbeli szintjéről, amit adott szintről indulva – a tanév során – emelni egyik feladatunk.

A 4. próbával kapcsolatban vetődött fel bennem az a kérdés, hogy nem lenne-e hasznosabb, ha megszűnne a jelenlegi differenciálás, miszerint a középiskolában jelenleg 600, 800 és 1000 m-en kell vizsgálni a tanulói teljesítményeket, versenyszerű körülmények között. A versenygyakorlatban mindhárom középtáv, a 600 és 1000 a 800 méteres futásnak kiegészítő távjai.

A „DSK" versenyeken és a „Futó CSB"-n is 800 az egyik versenyszám serdülő lányoknak is, nem lenne nagy különbség, ha az eddigi 600 helyett 800-at futnának.

Úgy gondolom, hogy egy 18 éves fiú sem becsülné alább 800-on elért eredményét az 1000 m-en elértnél.

Azonos táv futása esetén a tanulók és a tanárok számára is négy éven keresztül folyamatosan követhető a teljesítmény, kiküszöbölhető lenne az eredmények összevetésében jelen pillanatban meglevő törés, ami a harmadik osztály elején jelentkezik. Mód nyílna fiúk és leányok eredményeinek összevetésére, amiben nevelési lehetőségek is rejlenek a motiváció kapcsán.

Horváth László

Az iskolai testnevelés és sport helyzete Csongrád megyében

Közel tíz éve, egészen pontosan 1974-ben a magyar sportmozgalom irányítása állami hatáskörbe került, következményeként az iskolai testnevelés és sport szervezése, valamint felügyelete a tanácsok művelődésügyi osztályainak feladatává vált. A megváltozott körülmények olyan határozatok létrehozását tették szükségessé, amelyek a tanulóifjúság egészséges életmódra nevelését hivatottak még hatékonyabbá tenni. Így például háromra növekedett a testnevelési órák száma, megalakultak a diáksportkörök és valamennyi tanintézetben szakosztályi rangra emelték az országjáró diákok mozgalmát.

Felmérések bizonyítják, hogy Csongrád megyében a diákok jelentős szerepet vállalnak a sportmozgalomban, a versenysport utánpótlásának fő bázisát ők képezik. Az alsó- és középfokú intézményekben közel 70 ezren tanulnak, számuk az össznépesség 15 százaléka. A megyében tevékenykedő egyesületek és diáksportkörök több mint 42 ezer igazolt versenyzőt foglalkoztatnak, közülük körülbelül tízezren tizenévesek. Az általános iskolások közül 9 ezren vesznek részt az Úttörő Olimpia versenyein, a jelenlegi 114 diáksportköri szakosztálynak 2300 igazolt tagja van, ugyanakkor a társadalmi egyesületekben 2 ezer diák sportol igazolt versenyzőként. Jelentős az is, hogy a 38 országjáró diákkörben 2700-an túráznak rendszeresen. A rendelkezésre álló információkból megállapítható, a megye tanulóifjúságának valamivel több mint 20 százaléka híve a szervezett testedzésnek.

A megyei tanács és a vele együttműködők jóvoltából az utóbbi hét évben számottevően javultak az iskolai sport személyi és tárgyi feltételei. Az alsófokú tanintézetekben 95 százalékos a testnevelő tanári ellátottság, míg a középfokú iskolákban mindenütt szaktanár irányítja a testnevelést. (Ezen a területen Csongrád megye az országos rangsorban a második helyet foglalja el!) Az utóbbi időkben jelentősen gyarapodtak az iskolák szabadtéri sportlétesítményekkel. A megyei tanács 17,5 millió forintos támogatásának, a helyi tanácsok segítségének, továbbá a szervezett társadalmi munkának az eredménye, hogy a megye 115 általános iskolájából 101-nek, a 38 középfokú tanintézetből 34-nek van szilárd burkolatú sportpályája. Lényegesen kedvezőtlenebb a helyzet a fedett létesítmények terén. Annak ellenére, hogy 1974 óta 26 nagyméretű tornaterem épült, 32 általános és négy középfokú iskolának semmilyen fedett sportlétesítménye nincs!

A vázolt helyzetelemzés után joggal vetődik fel a kérdés, milyen szerepet kell betöltenie és feladatokat megoldania napjainkban Csongrád megyében az iskolai testnevelésnek és sportnak? Mindenekelőtt a pedagógusokra, elsősorban a testnevelőkre vár, hogy valamennyi tanulóban felkeltsék a rendszeres testedzés iránti igényt, és kiemelten foglalkozzanak a hazafias, honvédelmi neveléssel, a fizikai erőállapot fejlesztésével. Fontos teendőjük, hogy minél több diákot vonjanak be az iskolai sportversenyekbe, szorgalmazva ezzel a tehetségek kiválasztását, segítve a társadalmi egyesületeket, az utánpótlás-nevelést.

Időszerűvé tette az ötnapos munkahétre való áttérés, hogy az iskolai testnevelők – a gyerekekkel karöltve – ötletekkel, gyakorlati példákkal járuljanak a megnövekedett szabad idő tartalmas kitöltéséhez. Mielőbb emelni kell a diáksportversenyek színvonalát, a diákturizmus lehetőségeinek körét pedig bővíteni kell! A fokozott tempóhoz igazodva nincs mit halogatni a

megyei utánpótlás-nevelési központ életre hívását, csakúgy, mint a középiskolák honvédelmi klubjainak megalakítását, illetve számának növelését. Ehhez kapcsolódva bizonyára az általános iskolákban is örömmel vennék, ha rendszeresen rendezhetnének honvédelmi versenyeket. Célszerűnek látszik a társadalmi egyesületek és a DSK-k együttműködését rögzítő patronálási szerződések adta lehetőségeket még jobban kamatoztatni, jó lenne, ha mind többen és többen élnének ezzel, eredményesebbé téve a diáksportkörök munkáját. Megoldásra vár a szakmunkástanulók sporttáborainak működtetése, és a Nyitott kapuk – nyitott pályák akció tartalmasabbá tétele is.

Megannyi elvárás, sokrétű tennivaló. Mindezt a tanulóifjúság testnevelésének és sportjának szakmai irányításával megbízott, tapasztalt pedagógusokból álló szakfelügyelői gárda és a megyei Diáksport Tanács magára hagyatva aligha tudná véghez vinni. Az érdekelt társszervek – a KISZ, az MHSZ, a szakszervezet, a Hazafias Népfront – közreműködésével, segítségével viszont az esetleges akadályok bizonyosan elháríthatók.

Gyürki Ernő

SPORT ÉS NYELV

Beszédszünet

Beszédünk közben gyakran tartunk kisebb-nagyobb szünetet. Ennek több oka lehet. Többek között lélegzetet veszünk, megpihenünk, rendezzük gondolatainkat, hangsúlyozni kívánunk valamit, végére érünk egy kisebb-nagyobb gondolati és nyelvi egységnek. A beszédszünet a gyakorlatban azonban gyakran kerül rossz helyre. Leginkább akkor helyes a szünet, ha mondat, mellékmondat végén következik be, ha szorosan összetartozó szócsoportokat választ el egymástól, ha hangsúlyozni akarunk valami nagyon fontosat. Állhat felsorolásoknál is. Ekkor helyes lélegzetet venni, megpihenni, gondolatainkat rendezni, a hallgatót gondolkodásra késztetni. Rossz helyen áll viszont a beszédszünet, ha egymáshoz nagyon szorosan kapcsolódó szavakat választ ketté. Az ilyen szünet ugyanis félreérthető. A hallgató azt hiheti, hogy vége a gondolatnak, a gondolati-nyelvi egységnek, s félreérti a beszélő szándékát, vagy – önmagában – a már kimondott beszédszakasz válik értelmetlenné. S mikor meghallja a folytatást, már félreértette a beszélőt, rosszul értette meg gondolatait. Újból fel kell idéznie tehát az előző szavakat, ez időt vesz el, nem figyel eléggé a folytatásra stb. Arról nem is beszélve, hogy a rossz helyen tartott szünet komikus hatást kelthet.

Ez a veszély természetesen az élő beszédben fenyeget – bár akad megfelelője az írott nyelvben is. Gyakori a rossz helyen tartott szünet akkor, amikor a történés és a róla szóló magyarázat szinte egyidejű: a rádiós és a televíziós közvetítésekben. Főleg az általában lassúbb televíziós beszédben, ahol a hallgató ráadásul látja is a hallottakat.

Néhány televíziós közvetítés hibás helyen elhelyezett szüneteinek bemutatásával illusztráljuk a fentieket. A beszédszünetet az érthetőség kedvéért = jellel jelöljük.

10–12 éves versenyzők állnak = a rajtkőre ... 10 méterrel a cél előtt Ágh Norbert áll = az első helyen. Mindkét esetben az első pillanatban azt gondoljuk, hogy a fiatalok nem versenyeznek, hanem állnak.

Íme micsoda hangorkán az 50 méteres leány = pillangó döntőjében. Kicsit nagynak tűnik az 50 méteres leány.

Összetoboroztam a gyerekeket a testnevelő tanárokon = keresztül. Már megijedtünk: hogy bírta el a testnevelő tanár a rajta levő gyermekeket.

Ezzel a negyedik = volt a szerenkénti döntő előtt. Pedig nem most negyedik, a döntőben, hanem csak előtte.

Guczoghi negyedikként érkezett = a szerenkénti döntőbe. Nem a versenyre, a döntőbe.

Talán ennyi példa elég is. S ha valaki esetleg olvasás közben nem érezné a szünetek hibás voltát, próbálja meg hangosan, hosszú szünettel kimondani az idézeteket. Azonnal érezni fogja a beszédszünetek elhelyezésének hibás voltát.

Andor György

Szakterületünk tudományos életéből

A Magyar Diáksport Tanács 1982/83. tanévi pályázatáról

A Magyar Diáksport Tanács az iskolai és iskolán kívüli testnevelési és sporttevékenységi formák és módszerek tapasztalatainak, vizsgálati eredményeinek összegyűjtése és hasznosítása szándékával pályázatot hirdetett meg a Művelődési Közlöny XVI. évf. 24. számában. Határidőre 25 pályázó 22 pályaműve érkezett be a meghirdető diáksport tanácshoz.

A pályázók névsora:

Antal György, Kunhegyes
Benkő Mária, Budapest
Gernainé Nagy Erika, Nagykőrös
Csility Antal, Pacsa
Dancs Jánosné, Szombathely
Gálfi László, Szentes
Glatz László, Balatonfüred
Harcz Gyula, Szombathely
Istenes Zsuzsanna, Miskolc
Iványi Ferenc, Kiskunfélegyháza
Kiss Erzsébet, Debrecen
Kiss József, Pécs
Kovács Imre, Szombathely
Kovács Péter, Budapest
Körmendy Erzsébet, Budapest
Medovarszki János, Békéscsaba
Mihályi János, Szombathely
Nagy Kálmán, Dunafalva
Nemesfalvi Károly, Győr
Nemesfalvi Zsuzsanna, Győr
Tóth Tibor, Nagykőrös
Dr. Sass Attila, Debrecen (2 pályaművel)
Schlosser Gusztáv, Sopron
Somorjai László, Hajdúnánás

A 13 pályázó tanár közül 12 testnevelő tanári munkakörben dolgozik. A pályázók között 3 iskolaigazgató, 1 népművelő, 1 tanító, 1 testnevelési és sport főelőadó és 2 edző van. Négy pályázó foglalkozása ismeretlen.

A Magyar Diáksport Tanács 1983. december 19-i ülésén, a bíráló bizottsági javaslat alapján döntött a díjak odaítéléséről, melyeknek átadására december 22-én, a Művelődési Minisztériumban került sor. A pályadíjakat Gyenge József a minisztérium osztályvezetője, az MDST főtitkára, Burka Endre bíráló bizottsági tag, az OTSH főosztályvezető-helyettese jelenlétében adta át.

II. díjat, 5000 Ft-ot a „Mozgás, élet, egészség, öröm" jeligéjű pályamű, szerzője: Dancs Jánosné népművelő nyerte.

III. díjat, 3000–3000 Ft-ot a „Dolgozat az iskolai tömegsport fejlesztéséért" jeligéjű pályamű, szerzője: Irányi Ferenc testnevelő tanár és az „Összefogás" jeligéjű pályamű, szerzője: Dr. Sass Attila adjunktus megosztva kapta.

Első helyezettnek járó pályadíj kiadását nem javasolta a bíráló bizottság, mellyel a diáksport tanács társadalmi testülete egyetértett.

1000–1000 Ft-os pénzjutalomban részesültek: Dr. Sass Attila (IV. helyezést elért pályamunkájáért), Nagy Kálmán testnevelő tanár és Istenes Zsuzsanna tanítónő.

A diáksport tanács javaslata szerint a három legjobb pályamunka a Magyar Testnevelési Főiskola Könyvtárában kerül elhelyezésre, hogy teljes terjedelmében a kutatók és az érdeklődők rendelkezésére álljon. A legjobb pályamunkák „A testnevelés tanítása" című módszertani szaklapban, rövidített formában kerülnek közlésre, hogy a gyakorló testnevelő tanárok számára is hozzáférhetők, a pályamunkákban foglalt tapasztalatok hasznosíthatók legyenek.

Miután a legjobb pályamunkák megismerhetők lesznek, eltekintünk az egyes pályaművek ismertetésétől, értékeik kiemelésétől. Indokoltnak tartjuk viszont néhány általánosság – a legjobb pályaművekre nem minden vonatkozásban jellemző – megfogalmazását, azért, hogy a jövőben sikeresebb pályaművek készüljenek.

A pályázat témaköre gazdag választási lehetőséget biztosított azok számára, akik hajlandóságot éreztek gondolataik megfogalmazására. A beérkezett pályamunkák arról tanúskodnak, hogy a pályázók éltek a téma gazdag lehetőségével és a testnevelési óra vezetésének módszertani kérdéseitől, az általános iskola alsóbb osztályos tanterveinek módosítási javaslataitól, a testnevelés nevelési eszközfunkciójától, a testnevelő tanári hitvallástól és felelősségtől, a tanórán kívüli foglalkozások hatékonyságának vizsgálatától, a lakóhelyi testneveléstől, adott kerület testnevelésének helyzetelemzésétől, a me-

gyei játékos sportvetélkedőkig vállalkoztak témakidolgozásra. Olyan pályázók is akadtak, akik szó szerint vették a pályázat címét és az iskolai és iskolán kívüli testnevelési és sporttevékenységi formák és módszerek továbbfejlesztésére egy azon pályamunkán belül fogalmazták meg elgondolásaikat. Mondanunk sem kell, hogy éppen a túlméretezett vállalkozásból fakadtak a hiányosságok.

A bírálók szerint a pályamunkák közös hiányossága, hogy csak a pályázatok felében olvashattunk javaslatokat a tárgyalt probléma megoldására. A javaslatok újszerűsége általános hiányosság volt. Több pályázat értékét lerontotta, hogy nem tárta fel, nem elemezte kellően a pályázati témát, nem indokolta a témafelvetés időszerűségét, szükségességét, az adatokkal dolgozók egy része nem fektetett hangsúlyt a nyert adatok összehasonlítására (hazai és nemzetközi kutatási eredményekkel), azaz a bizonyításra, a következtetések levonására. Több pályázó felületesen kezelte a meglevő állami dokumentumokat, szabályzókat, azok tartalmát nem, vagy csak részben ismeri, esetleg félreérti az azokban foglalt törekvéseket. Kevés pályamunka hivatkozik dokumentumokra és szakirodalomra.

Ezek a pályaművenként különböző formában és mértékben jelentkező hiányosságok egy-egy pályamű értékét csökkentették, maga az a tény viszont, hogy a pályázók többsége testnevelő tanár, általában növeli a pályázat értékét, mindazok munkájának a jelentőségét, akik most munkájukkal nem kerültek a díjazottak, a jutalmazottak közé. A Magyar Diáksport Tanács tanévenként szükségesnek tartja egy-egy pályázati felhívás közreadását, mert

- bebizonyosodott, hogy a testnevelő tanárok, a diáksport területén dolgozó szakemberek is kapacitálhatók írásos munkára,
- a felsőoktatási intézmények hallgatói részére meghirdetett pályázatok lehetőségén túl, a gyakorló pedagógusok részére is szükséges olyan pályázati lehetőséget biztosítani, ami a ma gyakorlatának jobbítását célozza,
- a gyakorló testnevelő tanárok részére is lehetőséget kell biztosítani véleményük, javaslatuk írásos kinyilatkoztatására,
- a testnevelés tudomány fejlesztése érdekében szükség van a jól felkészült gyakorlati szakemberek írásos munkáira, ezért szükséges az írástól nem idegenkedő testnevelőket pályamunkák, szakcikkek írására biztatni,
- fejleszteni szükséges a testnevelés és diáksport területének szakbírálói hálózatát, a hozzáértő szakemberek számát,
- a pályázatok kimunkálásával, bírálatával, megvitatásával nemcsak színesíteni lehet a Magyar Diáksport Tanács szakbizottságainak munkáját, hanem a szakbizottsági munkát tartalmában lehet fejleszteni.

Az 1982/83. tanévi pályázati felhívás célja az iskolai és iskolán kívüli testnevelési és sporttevékenységi formák és módszerek összegyűjtése és hasznosítása volt. Az újszerű formák és módszerek összegyűjtése csak részben sikerült, a pályázatok gyakorlati hasznosítása a testnevelő tanárokon múlik, nevezetesen azon, hogy a munkákból ki mit és mennyit tud a saját nyelvére fordítani. A pályázat tulajdonképpeni célját a fentebb felsoroltakkal összességében érte el, melyhez minden pályázó munkájával hozzájárult. Kívánjuk, hogy ez a jövőben is így legyen.

Gergely Gyula

KÖNYVISMERTETÉS

Amerikai arénák

„Nem szükséges hosszú időt tölteni az Egyesült Államokban és felesleges gondosan tervezett tanulmányokat végezni ahhoz, hogy felismerjük: a sport közvetve vagy közvetlen formában minden más kulturális tényezőnél nagyobb és hatásosabb szerepet játszik a nemzet életében. James Reston, a New York Times neves publicistája jegyezte meg, hogy „az a szerep, amelyet a sport tölt be ma Amerika életében, alighanem sokkal meghatározóbb annál, amit a társadalomtudomány elismert képviselői hisznek, s hogy ennek a szerepnek a jelentősége a televízió terjedésének és hatásának arányában egyre növekszik" – írja Gallow Rezső most megjelent nagyszerű könyvében, az Amerikai arénákban (Sport, Budapest, 1983.).

A sport tehát amerikai életforma, s az amerikai életforma sportos. No nem úgy, ahogy ez számunkra logikus lenne – az amerikai sport nagymértékben eltér az európaitól. Hagyományai messzire nyúlnak vissza. Íme egy régi hirdetés: „Londonlangernél egy rettenetes erejű, hatalmas afrikai tigris csap össze hat fajtiszta buldoggal Mr. Jacob fogadója előtt. Az állat addig is megtekinthető a múzeum mellett. Senki előtt kétség nem lehet, a küzdelem mindkét oldal részéről ádázul veszett lesz. A tigris harci szokása, hogy hátára fordulva várja, így próbálja megragadni támadóit, majd éles karmaival felhasítja őket. A vadállatot gondosan, biztonságosan kötik ki, a nézők minden aggodalom nélkül élvezhetik a látványosságot." Az utóbbi mondat kapcsán óhatatlanul az amerikai életformán alapuló amerikai politika jut az eszünkbe.

Gallov Rezső vízilabdaedzőként került ki Észak-Amerikába, s hét évet töltött a kontinensen. Volt tehát ideje és lehetősége is behatóan megismerni a ma sportját, tanulmányozni az előzményeket. Tapasztalataiból, tanulmányaiból – illetve ezek egy részéből – állította össze nagyszerű könyvét. A szerző mesél, cseveg, idéz, tényeket közöl, anekdotázik, együttérez, sajnál és elhatárolja magát, érvel, vitatkozik – mindezt nagyszerű, olvasmányos stílusban. Bemutatja az amerikai futballt, a profi jégkorongot és ökölvívást, a maratont, a szupermaratonikat, az indián sportokat, a női pankrációt, a többé-kevésbé hagyományos és az egyáltalán nem hagyományos sportokat, mint például a gumiabroncsok versenyszerű gyűjtését sárral töltött medencében. Megismerjük a hősöket, a szuperhősöket, a sport vezetőit, az edzőket, a menedzsereket, munkájukat és – sokszor embertelen – módszereiket. Bepillantást kapunk a sport és a bűnözés kapcsolatába, megismerjük az eddigi és az elkövetkezendő amerikai olimpia színhelyeit, a szervezést, és még sok mindent – a változatos témákat még felsorolni sem lehet egy rövid ismertetés keretében.

Sokszor vetődik fel az olvasóban: sport ez még? Nem, európai szemmel nem az. De mi most Amerika sportjával ismerkedünk. S közben óhatatlanul az egyre durvább módszereket és eszközöket használó európai sport jövőjén töprengünk.

Andor György

Sportlexikon – olimpia – gyermektorna – jóga

(A Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztőségének 1984. évi tervei)

A testnevelés tanítása olvasóit évente tájékoztatjuk a várhatóan megjelenő és az iskolai testnevelést segítő sportkönyvekről. Ennek egyre nagyobb a jelentősége, mert sajnálatos módon – a könyvkiadás általános tendenciájának megfelelően – a sportkönyvek példányszáma sem növekszik, sőt inkább csökken, s ezért a megjelenő művek olykor túlságosan gyorsan elfogynak, így ha a testnevelő tanár nem elég szemfüles, esetleg nem jut neki az óhajtott sportkönyvből. Célszerű megoldás, ha a kívánt könyvet valamelyik könyvesboltban előre megrendeljük. A megrendelt könyvet utánvéttel el is küldethetjük címünkre, bár ezt a lehetőséget a viszonylag tetemes postaköltségek jelentősen megdrágítják. Hasznos információ, hogy a budapesti Sportkönyvesbolt (Bp. VII. Rákóczi út 64) a többi boltnál minden sportkönyvből nagyságrendekkel nagyobb készletekkel rendelkezik, így a vásárló itt akár a több évvel ezelőtt megjelent könyvritkaságokat is találhatja.

A Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztősége 1984-ben mintegy 30 sportkönyvet jelentet meg. Ezek közül a testnevelő tanárok oktató-nevelő munkája szempontjából kétségtelenül a már nagyon várt *Sportlexikon* a legfontosabb. Az első kötet (A-tól L-ig) 1984-ben, a második kötet (M-től Z-ig) 1985-ben kerül a könyvesboltokba. A Sportlexikonban abécé sorrendben, címszavas feldolgozással a sport és testnevelés szinte teljes ismeretanyaga megtalálható. Az érdeklődő fellapozhatja az összes népszerű és hazánkban kevéssé ismert sportág részletes ismertetéseit, a legjelentősebb hazai és külországi sportolók életrajzait, valamint a sporttudomány legfontosabb címszavait. A lexikont több száz kiváló edző, sporttudós, sportvezető és sportújságíró írta. A szerzők munkáját a szerkesztő bizottság fogta össze. A szerkesztő bizottság tagjai: dr. Nádori László (elnök), Antal Zoltán, Arday Andor, dr. Árky István, dr. Berend Mihály, dr. Haraszthy Elemér és Zsilinszky Sándor.

A másik, szintén enciklopédikus jellegű munka *a magyar sport kézikönyve*, amely immár 3. bővített kiadásban jelenik meg. Antal Zoltán, Sass Tibor és társaik könyve 1981-el bezárólag 41 sportág teljes hazai és nemzetközi adattára.

Bizonyára nagy sikert arat majd az amerikai James F. Fix.: *Futók, kocogók könyve*, amely a futás összes lényeges elméleti és gyakorlati problémájával foglalkozik. Véleményem szerint ennek a könyvnek rendkívül nagy a nevelő hatása, remélhetőleg a fiatal vagy az idősebb olvasó szinte természetszerűen építi majd be életmódjába a napi rendszeres testmozgást. (Fordította: Sákovicsné Dömölky Lídia).

1984 olimpiai év. Ennek kapcsán két sporttörténeti munka is napvilágot lát, mindkettő dr. Kun László tollából. Az *Egyetemes sporttörténet* (2. javított és bővített kiadás) többek között végig követi az ókori és az újkori olimpiák történetét, az *Aranyérmek árnyékában* pedig arra a kérdésre keresi a választ, hogyan valósultak meg az olimpiai mozgalom alapvetően demokratikus vonásai, s feltárja azokat a törekvéseket, és olykor tragikus eseményeket, amelyek az olimpiai mozgalom demokratizmusa ellen hatottak. Persze ez így nagyon általános ismertetés, amely azonban igen érdekes tar-

talmat takar. Gondoljunk csak például a fasiszta Németország által manipulált 1936-os berlini olimpiára, az afrikai országok 1976-os montreáli bojkottjára, vagy egyes tőkés országok 1980-as moszkvai bojkottjára. Mindhárom esetben az olimpiai mozgalom demokratizmusa is csorbát szenvedett.

Kiváló sporttudósok és edzők munkája a *Sportképességek mérése*, amely nagyon sok, az iskolában is végrehajtható mérési módszert ismertet.

A vitorlázó repülés, a sárkányrepülés és a hőlégballonozás egyre több érdeklődőt vonz a fiatalok köréből, nekik készült a *Repülés motor nélkül* (szerkesztette: Simóné Avarosy Éva).

Ismét megjelenik Borbély Tibor munkája a *Kerékpározás*, amely remélhetőleg minél több hívet szerez ennek a szép sportágnak.

1984-ben a *Lovassport*, a *Kézilabdázás* a *Kerékpározás*, a *Vívás* és a *Tekézés* új szabálykönyvei látnak napvilágot.

Az óvodai testnevelés nélkülözhetetlen alapműve dr. Krizsaneczné Németh Edit: *Játékos gyermektorna* című könyve (2. javított kiadás). Mintegy 1000 könnyen megvalósítható óvodai játékot, gyakorlatot és versengést ajánl pedagógusnak és szülőnek egyaránt, s mindezt 400 ábrával szemlélteti.

A bővebb listáról ajánljuk Swami Maheswarananda *Jóga* könyvét is. A felszabadulás után először jelenik meg hazánkban indiai jógakönyv, amely a kezdők számára készült.

A Sportzsebkönyvek (Sün) sorozat egyre nagyobb népszerűségre tesz szert. Ezek a szépirodalmi igénnyel megírt, szubjektív, színes sportkönyvek nagyon alkalmasak arra, hogy az egyes sportágakat megszerettessék. Az 1984-es kötetek három nagyon érdekes és a fiatalok számára kétségtelenül vonzó sportágat ismertetnek meg. Peterdi Pál az atlétikai ugrásokról *(Hoppá!)* Szekeres István a birkózásról *(Karfiolfülűek klubja)*, Török László pedig a jégkorongozásról *(Rekviem a hokiért)* ír.

Végezetül egy nyilvánvalóan nagy olvasói érdeklődésre számot tartó könyvre hívjuk fel a figyelmet. Bocsák Miklós a Kocsis és Czibor könyv után folytatja oknyomozó legújabb kori futballtörténetét. *A Császár és utána a sötétség* főhőse Albert Flórián, az utolsó magyar labdarúgó világsztár. A szerző arra a kérdésre keresi a választ, hogy egyrészt Albert pályája miért tört meg olyan hamar, másrészt a tehetségekkel oly bőségesen ellátott magyar labdarúgásban miért nem termelődött ki Albert után hozzá hasonló futballista. Ezért a főszereplő Albert után megismerkedünk Varga Zoltán, Kocsis Lajos és Töröcsik András vargabetűkben, ellentmondásokban oly gazdag pályájával is. A fölöttébb szókimondó és szenzációs, eddig még nem publikált részleteket is feltáró könyv a sportirodalom kedvelői számára igazi csemegének ígérkezik.

Dr. Berend Mihály

Szülőföldünk Pest megye az iskolában

Bár a címben említett kiadványnak nem csak testnevelési és sportvonatkozásai vannak, nem lehet, nem szabad elmenni mellette, nem írni róla. Be kell mutatni, mert – néhány hiányossága ellenére is – nagyszerű kiadvány, szinte példa nélkül álló. Több vonatkozásban is. Egyrészt azért, mert egy megye teljes kultúráját igyekszik összefoglalni. (Szaktárgyi területek szerint: irodalom, történelem, földrajz, természetrajz, képzőművészet – beleértve az építőművészetet is –, zene és sport.) Másrészt azért, mert a megye számtalan pedagógusára támaszkodva, gyűjtőmunkájukat figyelembe véve készült a könyv. És harmad-, de nem utolsósorban azért, mert egy ilyen jellegű kiadványban a sport is helyet kapott. (Szülőföldünk Pest megye az iskolában, szerk.: dr. Gulyás Sándor, dr. Szabó Imre, Szatmári Lajos, Budapest, 1983. Pest megyei Pedagógus Továbbképző.)

A vaskos, 323 oldalas könyv valóban tartalmazza – járásonként, ezen belül településenként, illetve városonként – mindazt, amit egy megye múltjáról és jelenéről érdemes tudni. A szerkesztők nevében is írhatta Meszlényi Miklós, a megyei Továbbképző igazgatója: „Örömmel és várakozással ajánljuk Pest megye iskoláinak, pedagógusainak és közművelődési intézményeinek figyelmébe ezt a gyűjteményt. Felhívásunkra nagyon sok pedagógus kollégánk küldött adatokat, a Pedagógus Továbbképző pedig vállalkozott a rendszerezés, szerkesztés és megjelentetés feladatára... Közös reménységünk, hogy kollégáink az új tantervek megkövetelte változatos módszereket igénylő nevelő-oktató munkájukban jó segédletként használhatják majd ezt a gyűjteményt.".

A kötet valóban jól használható minden pedagógus számára. Számunkra viszont az a fontos, hogy mit ad a testnevelő, illetve a testi neveléssel, a sporttal is foglalkozó tanároknak.

Leszögezhetjük: rengeteget. A rövidebb-hosszabb kirándulást, túrát tervező tanárok a könyv segítségével komplex élményben, komplex ráhatásban részesíthetik tanítványaikat. Könnyebben rá tudják venni a leírtak segítségével azokat is a kirándulásokra, akiket a túra nem, de például a biológia alapvetően érdekel. A helyi, a környékbeli olimpiai- és világbajnokok példája segítheti az iskolai él- és tömegsportot. A helytörténészeknek segít felismerni azt a tényt, hogy a sport is a kultúra része. Az előnyöket még sokáig lehetne sorolni, ám inkább azt javasoljuk: vegyék kezükbe a könyvet – már ahol ez lehetséges, mert a példányszám rendkívül kicsiny! Pedig e munkából érdemes lett volna a fővárosi, s a megyét körülölelő területek iskoláinak is juttatni.

Két észrevételünket azonban nem hallgathatjuk el. Az egyik: van olyan kisközség, amely eddig legfeljebb egy-egy első osztályú labdarúgót adott a társadalomnak. Nevüket – a község bemutatásakor – nagyon helyesen, feltüntetik. Aránytalanná teszi viszont ezt az, hogy a városoknál sokkal jelentősebb sportolók is kimaradnak, éppen a bőség miatt. A másik: a sportra irányító, a sportra nevelő testnevelők, – de mások is – nagyszerűen tudnák használni az egyes sportkörök szakosztályainak felsorolását. Így könnyebb lenne a tehetséges gyermekek sportkörbe való irányítása.

A könyvet azért mutattuk be, mert nagyszerű kiadvány, és azért is, hátha másutt is kedvet kapnak hasonló megjelentetésére. Abban is bízunk, hogy a fent jelzett hiányosságokat a megígért kiegészítő füzet kiküszöböli.

És azért is, hátha a megyei sportszervek és egyéb kulturális intézmények segítségével a kiadvány rövidesen nagyobb példányszámban is megjelenhet.

Andor György

Sportpályák foglyai

„A filozófusok és szociológusok közül többen is (mint Huizinga, Caillois stb.) nem kisebb dologra figyelmeztetnek, mint hogy a modern sport egyre inkább játékellenes jelleget ölt; a sport – viszi tovább ezt a gondolatot Magnana – sok ember számára egyre inkább

„őrületté" válik, mintsem valódi életörömmé. Mielőtt azonban végleg rácsapnánk az ajtót a modern sport „bűnbarlangjára", állítsuk az idézett vélemények mellé Černy ellenvetését, aki szerint ennél az egész problémakörnél elsősorban is valami egyébről van szó: „nagyobb tér meghódításáról az ember számára, a világ kitárulkozásáról, nagyobb emberi szabadság megszerzéséről. Ebben rejlik, a sportnak nevezett emberi játék mélyen humanista értelme, minden modern brutalitása, agresszivitása, elidegenedése, elégtelensége ellenére, amelyet az vált ki, hogy hallatlan mértékben bekapcsolódott a szabad idő „modern iparába" és a XX. századi ember tömegkultúrájába, s hogy megfosztották a test és a szellem egységes, harmonikus szépségének klasszikus, kalokagathikus eszményeitől.

Komoly dolog a sport?

Komoly, mert komoly az élet."

E sorokat Kocsis L. Mihály írja legújabb könyve elején. Majd Gil Delamare-t, a híres francia dublőrt idézi: „Nagyon nehéz magyarázatot találni arra, hogy miért teszi kockára életét az autóversenyző, a hegymászó, a légtornász. Érdekből? Pénzért? Nem hiszem. Feltűnési vágyból? ... Pedig inkább a hiúság az, amivel a legtöbb őrültség megmagyarázható. Vannak azonban más magyarázatok is. Például a veszély szeretete egyenlő az érdek nélküli cselekvéssel. Az igazsághoz azonban hozzátartozik, hogy a veszélyes szituációk keresésekor csak látszólag cselekszik az ember érdek nélkül. Saját magát akarja felülmúlni a győzelem reményében, miközben állandóan kihívja maga ellen a sorsot. Az ember be akarja bizonyítani magának, hogy ura saját sorsának, és nem a véletlen fogja megállítani az életét.".

Töprengésre késztető gondolatok. Mint ahogy töprengésre késztet *Kocsis L. Mihály* minden sora, anélkül, hogy elvont lenne, anélkül, hogy ne a legszélesebb olvasóközönséghez szólna **(Sportpályák foglyai.** Sport, Budapest, 1982).

Miért vállalja valaki (valakik, nem is kevesen) az önkéntes fogságot, miért lesz a sportpályák, edzőtermek foglya? Mennyit bír el fizikailag, idegileg, miért fordul esetleg meg nem engedett eszközökhöz? Miért mond le az élet számtalan örömérőI a győzelem, a siker ritka és gyorsan elmúló pillanatai kedvéért?

Ezekkel a gondolatokkal foglalkozik ez az olvasmányos, helyenként humoros, kedves, de mindenképpen a fent említettek mélyére hatoló könyv.

Elolvasása – vagy csak olvasgatása – eligazítást és élményt ad a tanárnak és a diáknak egyaránt.

Andor György

FOLYÓIRATSZEMLE

Testnevelés és sporttudomány 1983/2.

(Az OTSH Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának folyóirata)

A testnevelési és sportszakembereket egyaránt érdeklő tartalommal jelentkezett ismét a folyóirat.

Szomorú kötelességét teljesíti a szerkesztőség a „nyitó" cikk közlése során. Búcsúzik Csanádi Árpádtól, sportmozgalmunk immár sajnos csak volt reprezentánsától.

Fontos dokumentumok kerülnek közlésre a következő két publikáció során *„Fundamentum"* címszó alatt.

Az ENSZ Nyilatkozata az Olimpiai Játékok védelméről és az UNESCO Közgyűlés XX. ülésszakának 1/5. 42. sz. határozata „A Testnevelés és Sport Alapokmánya". Munkánk biztonságos megbeszélését érezhetjük ezen felsőbb szervek állásfoglalásában.

„Tanulmányok" gyűjtőcím alatt rendkívül érdekes és hasznosítható írások kerültek közlésre ebben a számban is.

Dr. Istvánfi Csaba átfogó tanulmányt ír „A testnevelő tanári pályakövetelmények"-ről. A munka nagy alapossággal, körültekintően, a szakma apróbb rezdüléseire is reagálva fogalmazza meg testnevelői pályára való alkalmassághoz szükséges háttérismereteket.

Dr. Mezőszentgyörgyi László elméleti fejtegetést ad közre a „Változások a fizikai képességek értelmezésében" című munkájában. Összefoglalja a jelenlegi álláspontokat a témán belül.

Két egészen gyakorlati írás segít bennünket a speciálisabb szakmai ismeretek fejlesztésében.

Hortobágyi Tibor tanulmányában a speciális edzésről tesz közzé újabb ismereteket. Az elmélet és gyakorlat egységének iskolapéldájával kerülünk szembe. Az erő fejlesztésének és az izomműködés szakterületének kapcsolása a képességfejlesztés feladatában fontos támpontot, esetleg új módszerbeli hozzáállást eredményezhet szakembereink munkájában. A szerző gyakorlati példákkal teszi még közérthetőbbé a legújabb elméleti és kísérleti ismereteket. Az edzéstípusok értelmezésében is új gondolatokat ébreszt a tanulmány.

Dr. Szabó S. András úttörő feladatot valósít meg. Jóllehet nem a szűkebb testnevelés és sportterület szakértője, mégis újabb bizonyítékkal szolgál publikációja arra, hogy milyen nagymértékben és az alapokat érintően segíthetik különböző szakterületek egymás munkáját. A sportolók mikroelem-szükségletéről és -ellátottságáról ír a MÉM tudományos kutatója. Szinte teljesen új szempontokat, ismereteket sajátíthatnak el a cikk olvasói. A táplálkozás kérdésének lényeges voltát, el nem bagatelizálhatóságát újabb adalék bizonyítja az írásban. A folyóirat következő számában folytatódik a tanulmány.

„Portrék" címszó alatt megismerkedhetünk szakterületünk néhány kiválóságának életútjával. Dr. Bretz Károlyt, dr. Büchler Róbertet, dr. Frenkl Róbertet és dr. Nádasi Lászlót mutatja be a szaklap.

Az *„Aktuális"* rovatban Olimpiai Kislexikonnal találkozunk. „Miről írnak a szocialista országok tudományos folyóiratai? " – a „Kitekintés" témája. Szinte a legfrissebb irodalmi áttekintést kapjuk kézbe.

„Sportágazatspecifikus teljesítménydiagnosztika" Dr. med. *Norbert Bachl* (Berlin) írásának témája.

A kerékpár-ergométer és a futószalag-ergométer felhasználási-értelmezési területéről tájékoztat bennünket a „Sportfiziológiai Tanszék" közleménye az NDK olimpiai kerékpár-válogatottjának mérési eredményei alapján.

„Az élsportolói modell felhasználása a kiválasztásban és a sportági orientálásban" részlet *B. M. Szusztin – Sz. V. Brjankin* könyvétől. A szovjet kiválasztási rendszer elmélete sok gyakorlati haszonnal jár területünkre adaptálva.

A *„Krónika"* beszámol *dr. Molnár Sándor* tapasztalatain keresztül a lipcsei TF atlétikai edzőképzésről. Az információk áramlása úgy látszik az NDK felől is megindul, aminek külön örülhetünk.

A hazai sportlapok és folyóiratok jegyzéke és a „A Testnevelés- és Sporttudomány repertóriuma 1955–1982" az „Információk–Tények–Adatok" rovat tartalma.

Végül a „Hírek-közlemények" között sok apró, ám annál fontosabb újságot „hallhatunk" szakterületünk világából.

A folyóirat olvasását minden kollégának javasoljuk.

Dubecz József

Ismét megjelent

Galla Ferenc–Horváth István: Judó övvizsgák. (Sport, Bp., 1982. 2. javított, bővített kiadás)

Gárdos Magda–dr. Mónus András: Gyógytestnevelés. (Sport, Bp., 1982. 2., átdolgozott, bővített kiadás.)

Földes Éva–Kun László–Kutassi László: A magyar testnevelés és sport története. (Sport, Bp., 1982. 2., javított, bővített kiadás.)

Dr. Koltani Jenő–dr. Nádori László: Sportképességek fejlesztése. (Sport. Bp., 1983. 3., javított, bővített kiadás.)

Dr. Halmos Imre: Tenisz. (Sport, Bp., 1983. 2., bővített kiadás.)

INHALT

Harsányi L.–Diósdi L.–Hirt K.–M. Martin M.–Veres L.: Die Entwicklung der motorischen Eigenschaffen der Sport treibenden Schüler 1

Dr. Bakonyi Ferenc: Unter schiede in der Körperlichen Unter schiede in der Körperlichen Entwicklung der Schüler der Mittelschulen 5

Dr. Osztzky Tamásné: Ich Habe in Japán unterrichtet 10

Somorjai László: Baseball – ein ursprünaliches Volksspiel 16

Ideen, Nenigkeiten 19

Heilgymnastik 20

Bemerkungen, Beiträge 22

Sport und Sprache 27

Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches 28

Buchbesprechung 30

Rundschau 32

СОДЕРЖАНИЕ

Харшаин Л. — Диошди Л. — Гирт К. — М. Мартни М. — Вереш Л.: Развитие моторных свойств у спортирующих учащихся школы _____ 1

Д—р Бакони Ф.: физические способности у учащихся средних школ и ПТУ _____ 5

Д—р. Остецки Т.: Я учила в Японии _____ 10

Шоморяи Л.: Происхождение народная игра: Бейзбол _____ 16

Идеи, новости _____ 19

Лечебная физкультура _____ 20

Замечания, дополнения _____ 22

Спорт и язык _____ 27

Из области науки по нашей специальности _____ 28

Изложение книг _____ 30

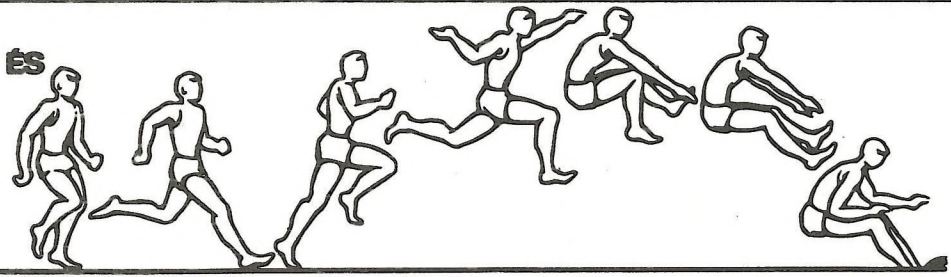
Обзор журналов _____ 32

5,50 Ft

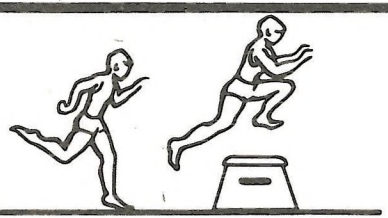
UGRÁSOK II.

ELUGRÁSOK EGY- ÉS PÁROS LÁBRÓL

TÁVOLUGRÁS

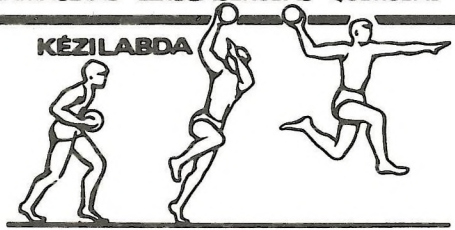


SÚLYVESZTÉS KITÁMASZTÁS ELRUGASZKODÁS SODRÓDÁS TALAJÉRÉS ELŐKÉSZÍTÉSE TALAJÉRÉS



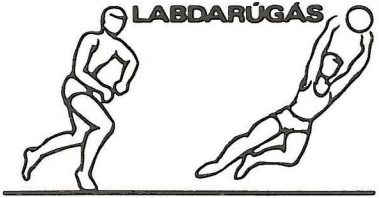
ÁTUGRÁS AKADÁLY FELETT

KÉZILABDA



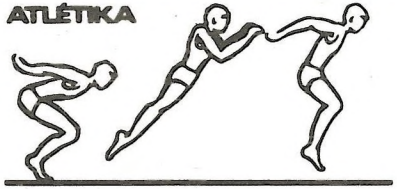
LÖVÉS BEUGRÁSSAL

LABDARÚGÁS

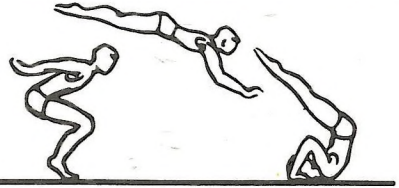


A KAPUS VETŐDÉSE

ATLÉTIKA

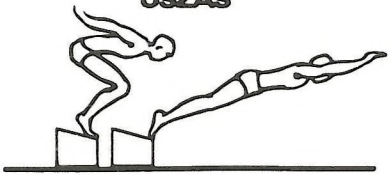


HELYBŐL TÁVOLUGRÁS



REPÜLŐ-GURULÓ ÁTFORDULÁS

ÚSZÁS



RAJT

KÖZÖS JELLEMZŐK: távolságra törekvés, magasívű elugrással

INDEX: 25 825